

# De klankschaal

Winter 2012 Leven in Aandacht jaargang 18 - nr. 37

## Dharma lezing: Je bent *meer* dan je eet

## De beoefening als medicijn

## Samen stroomt de Sangha

## De arm van Avalokiteshvara

## Het verhaal van de toverdrank

*De Klankschaal* is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht. De Stichting heeft als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh mogelijk te maken.

Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zen-leraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnamoorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in het dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd.

Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (Sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.

In Nederland en Vlaanderen zijn er nu zestig Nederlandstalige Sangha's waarin mensen samen komen om de oefening van Thây in praktijk te brengen. Een kenmerk van deze Sangha's is dat de leer van Thich Nhat Hanh centraal staat, wat echter niet uitsluit dat andere boeddhistische of spirituele leraren tot inspiratie kunnen dienen. In de groep wordt geoefend met leven in aandacht door oefeningen in praktijk te brengen zoals zit- en loopmeditatie, theemeditatie, uitwisseling over inzichten en ervaringen, het laten klinken van de bel en het buigen naar de Boeddha. Daarnaast kunnen nog veel andere oefeningen die in Plum Village zijn ontwikkeld een plaats krijgen in het programma.

Het geëngageerde boeddhisme van Thich Nhat Hanh krijgt verder vorm doordat de sangha mededogen ontwikkelt door te zorgen voor mensen, dieren, planten en mineralen en door bijdragen te doen aan sociale projecten. Iedereen die leven in aandacht wil oefenen is welkom, ongeacht leeftijd, ras, seksuele voorkeur of levensbeschouwing.



Stichting Leven in Aandacht
Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen, Nederland
www.aandacht.net

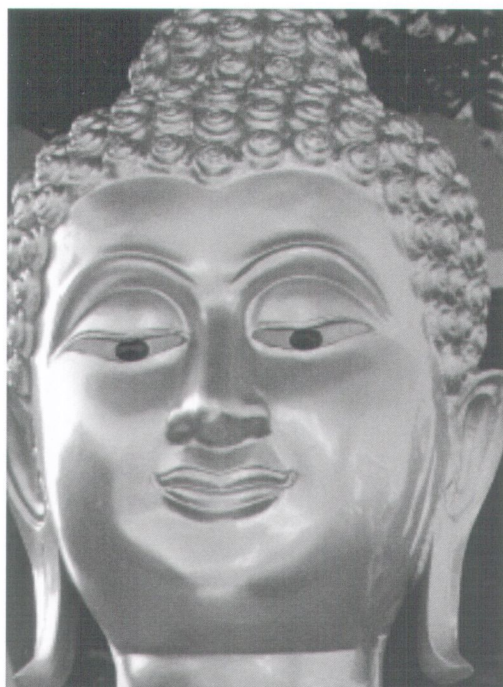


Foto: Shelley Anderson

**Inhoudsopgave** *Klankschaal* 37 – winter 2012

# Lieve vrienden,

Het thema van de Klankschaal die je nu in handen hebt is Gezondheid. Dat is een ruim begrip. In de tijd dat ik Gezondheidskunde studeerde kregen we, heel formeel, de definitie van gezondheid gepresenteerd zoals die gegeven werd door de WHO de Wereld Gezondheids Organisatie. Die luidt:

*Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijk gebreken.*

Dat zit dan in je hoofd, als een droog rijtje woorden. Maar als je er goed naar kijkt en er over nadenkt, wat behelst het dan veel! En waar wil je het dan over hebben? Niet alleen de omschrijving is heel ruim, daarbinnen kan je ook werkelijk alle kanten op. Wat is gezondheid voor jou? Hoe beleef je die? Want waar de één zich met een tijdelijk ongemak zeer belabberd voelt, kan een chronisch of zelfs terminaal zieke, met zijn of haar optimisme, een voorbeeld zijn voor menig gezond persoon.



En waar ligt dat nu aan? Wat maakt dat we ons, ondanks (óf dankzij) onze lichamelijke, geestelijke of maatschappelijke toestand, voelen zoals we ons voelen en hoe we daar mee omgaan? En kunnen we dat gevoel beïnvloeden? En zo ja, hoe?

Ja, dat is mogelijk. Jon Kabat-Zinn heeft dat wetenschappelijk bewezen met zijn MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction, een programma van acht weken waarin de gevolgen en beleving van stress en pijn verminderd en veranderd kunnen worden. Hij heeft daarvoor o.a. elementen uit het boeddhisme en de yoga genomen en verwerkt in zijn cursus. De deelnemers beoefenen dit intensief gedurende acht weken, tijdens de cursus en thuis.

Wij beoefenen ook, al langer dan acht weken, of acht maanden, of acht jaar, maar lukt het ons om om te gaan met onze pijn, ons verdriet, ons lijden in ons geestelijk, lichamelijk en maatschappelijk leven? En hoe vaak gaan die drie niet in elkaar over (sterker nog, ze zijn één, raak er één aan en je raakt ze alle drie aan) en merken we dat we in een maalstroom van overrompelende gevoelens terecht zijn gekomen?

Thây zegt: 'Zie de bloem zoals die is', zie je adem zoals die is, zie je lijden zoals dat is... Jeetje, wat is dat moeilijk... Als je matje onder je vandaan getrokken wordt, en je drievoudig welzijn wordt bedreigd, als de storm door je hoofd raast hoe zie je de dingen dan? Hoe adem je dan? Hoe zit je dan?

Wat is het dan toch fijn dat je juist op dat moment daarmee terecht kunt in je sangha. Dat je daar gehoord en gedragen wordt. Dat daar de basiselementen van je lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn steeds voorhanden zijn.

Moge iedereen gezond en gelukkig zijn!

Pieter Loogman
*Volledig Pad van het Hart*

## Augustus 2012: retraite en lezing Thich Nhat Hanh

Voorbereidingen voor de retraite met onze leraar Thich Nhat Hanh in het EIAB zijn in volle gang. Ook ditmaal weer speciaal gericht op de Nederlandstalige gemeenschap. Het is in de schoolvakantie, zodat kinderen mee kunnen komen. Tevens zal Thich Nhat Hanh een lezing geven in Den Haag.

**Retraite: 11 tot 16 augustus 2012.**

**Publieke lezing van Thich Nhat Hanh: 28 augustus 2012 in het World Forum in Den Haag.**

Meer informatie volgt later op de website (www.aandacht.net)

De inschrijvingen starten op 1 maart 2012.

*In het voorjaar van 2012 verschijnt de Nederlandse vertaling van het boek 'Savor' van Thich Nhat Hanh, onder de titel 'Proef'. Omdat Gilbert van Poppel en Pieter Loogman hebben geholpen met de vertaling van dit boek, heeft uitgeverij Ten Have toestemming verleend om onderstaand fragment van hoofdstuk 3 af te drukken als 'Dharmalezing' in* De Klankschaal.

# Je bent *meer* dan je eet

*Als iets ontstaan is, moeten we de aanwezigheid ervan erkennen en goed naar de aard ervan kijken. Als we diepgaand kijken, zullen we de verschillende voedingsbronnen ontdekken met behulp waarvan het is ontstaan en die het zullen blijven voeden.*

— Samyutta Nikaya 2, 47

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat ons lichaam onze geest beïnvloedt en onze geest ons lichaam. Wetenschappers hebben aangetoond dat studenten die niet ontbijten een minder helder geheugen hebben en lagere cijfers halen voor hun proefwerken en tentamens. Mensen die lichamelijk actief zijn, hebben een scherper denkvermogen, een beter geheugen, maken zich minder zorgen en zijn minder vaak depressief.

Onze geest heeft ook een sterk effect op ons lichaam. In stressvolle situaties – als er bijvoorbeeld een wild zwijn op je afkomt in het bos – schakelen onze hersenen over naar de vecht-of-vluchtreactie zodat we beter kunnen reageren op deze bedreiging. Ons sympathisch zenuwstelsel zorgt ervoor dat er meer glucagon en cortisol worden afgescheiden. Onze spieren en hersenen krijgen door deze twee hormonen voldoende brandstof om ons te helpen de juiste beslissing te nemen en het gevaar te ontwijken.

Recent onderzoek heeft aangetoond dat het risico op hartziekten toeneemt, zowel bij mannen als bij vrouwen, naarmate zij vaker kampen met zorgen, woede of leed. Om welzijn te kunnen bereiken, moeten we dus niet alleen zorgen voor ons lichaam, maar ook voor onze geest. Als we de onderlinge afhankelijkheid van geest en lichaam werkelijk willen leren herkennen, dan moeten we mindfulness oefenen.

Hetzelfde is nodig om een gezond gewicht te behouden. Als we ons gewicht onder controle willen krijgen, moeten we aandacht schenken aan ons lichaam: gezondere voedselkeuzes maken, minder eten en meer bewegen. Als we echter niet tevens zorgen voor voedende gedachten voor onze geest om op het juiste spoor te blijven, zullen deze lichamelijke veranderingen mislukken of zullen we er niet in slagen om ze op lange termijn vol te houden. Tevens is het noodzakelijk de punten aan de orde stellen die de oorzaak zijn van ons overgewicht.

De vier voedingsbronnen, zoals de Boeddha ze onderwezen heeft, bieden ons het pad hiervoor.

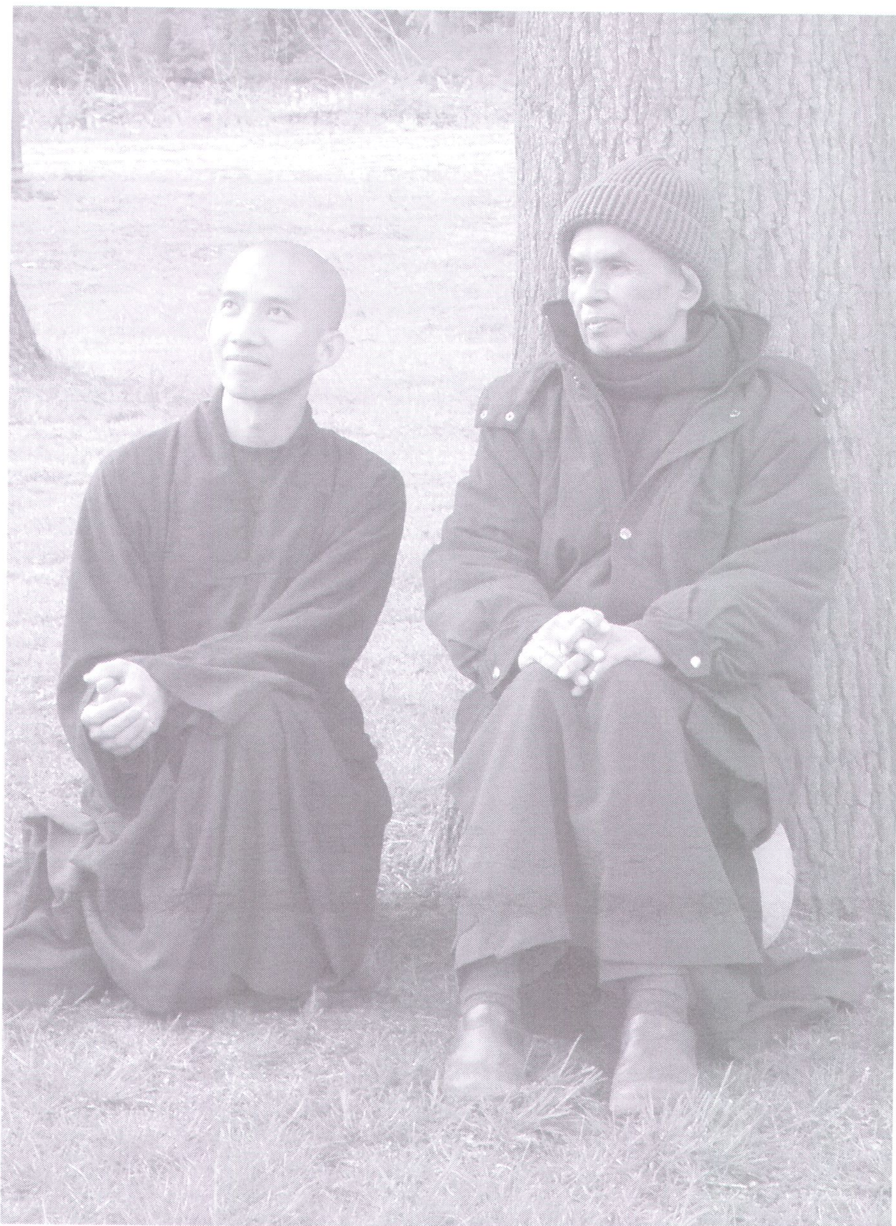
De meeste wetenschappers denken bij voedingsbronnen aan eten zoals noten, fruit en groenten; aan dranken zoals vruchtensap of melk en aan voedingsstoffen zoals eiwitten, vetten, koolhydraten, vitaminen en mineralen. De manier waarop binnen de boeddhistische leer naar voedingsbronnen gekeken wordt, omvat meer. Behalve eetbaar voedsel en dranken – de voeding die ons lichaam onderhoudt en ons brein voedt – ziet het boeddhisme drie andere soorten voedingsbronnen die ons in staat stellen onze gezondheid en het welzijn van lichaam en geest te behouden. Dit zijn:

- *Zintuiglijke waarnemingen:* wat we zien, horen, proeven, ruiken, voelen en denken.
- *Wil:* onze innerlijke motivaties, onze diepste verlangens.
- *Bewustzijn:* het totaal van alles dat we hebben gedacht, gezegd of gedaan gedurende ons leven, maar ook de kennis, gewoontes, talenten en waarnemingen van onze voorouders. Daarom is bewustzijn zowel individueel als collectief.

Als we een probleem ervaren in ons lichaam of een verstoring in onze gevoelens, onze geest of ons bewustzijn, moeten we achterhalen welke voedingsbron deze negatieve toestand heeft veroorzaakt. Als we die eenmaal geïdentificeerd hebben, kunnen we stoppen die tot ons te nemen en vervolgens de probleemgebieden helen. Wanneer we bijvoorbeeld merken dat we makkelijk boos worden, of verdrietig, waardoor we uit frustratie te veel eten, moeten we diepgaand kijken om te begrijpen hoe onze angst, opwinding of droefheid tot stand gekomen is: wat hebben we gegeten? Wat voor zintuiglijke indrukken hebben we opgedaan? Wat zijn de beweegredenen die ons drijven en wat is de toestand van ons bewustzijn. Misschien hebben we luxe tijdschriften gelezen vol advertenties voor kleding en accessoires die we ons niet kunnen veroorloven en niet nodig hebben, waardoor we ons onzeker en minderwaardig voelen. Misschien zijn we gefrustreerd omdat degenen die ons dierbaar zijn zich niet naar onze zin gedragen, waardoor we ons boos voelen en hun verwijten maken. Zodra we vastgesteld hebben welke voedingsbronnen ons en anderen schade toebrengen, kunnen we ons gedrag veranderen en gezondere manieren vinden om met obstakels om te gaan. Dit zal niet alleen ons welzijn ten goede komen, maar ons er ook van weerhouden calorieën naar binnen te schrokken als antwoord op moeilijke emoties.

## De eerste voedingsbron: eetbaar voedsel en drinken

De eerste voedingsbron is essentieel voor ons welzijn. Wat we eten en drinken en de manier waarop we dat doen, heeft een groot effect op ons lichamelijk en geestelijk welzijn. Daarom is het essentieel te weten welke soorten voedsel en drinken onze gezondheid bevorderen en welke onze gezondheid schade toebrengen. Uit het voedingsonderzoek van de laatste vijftig jaar is gebleken dat we het risico op ernstige chronische ziekten, zoals diabetes, hartziekten, zwaarlijvigheid en kanker, kunnen verminderen met een gezond eetpatroon.



De voedingsindustrie is steeds ingewikkelder geworden. We kweken onze eigen groenten niet meer en we kopen nog maar zelden ons voedsel bij de boerderij waar eenvoudig natuurlijk voedsel verkrijgbaar is dat minimaal bewerkt en onbespoten is. De meesten van ons doen boodschappen in de supermarkt waar we uit tienduizenden artikelen kunnen kiezen. Elk jaar worden duizenden nieuwe etenswaren en drankjes geïntroduceerd. Veel van deze producten zijn zwaar bewerkt en bevatten enorm veel suiker, zout of geraffineerde koolhydraten die onze gezondheid in gevaar brengen. De bevolking van de Verenigde Staten geeft jaarlijks grofweg tien procent van hun inkomen uit aan voedsel – in 2008 was dat ongeveer één biljoen dollar.

De keuze is verbijsterend. Als je door het gangpad van een supermarkt loopt, zie je op ooghoogte een hele reeks snacks zoals koekjes, chocolade- en mueslirepen, chips en dranken met een lange lijst van onherkenbare ingrediënten. De beweringen op sommige producten dat ze rijk of juist arm zijn aan bepaalde voedingsstoffen en dus goed voor je gezondheid, kunnen misleidend zijn. Een mueslireep bijvoorbeeld kan dan wel verrijkt zijn met vitaminen en mineralen, maar waarschijnlijk bevat hij ook te veel suiker en geraffineerde koolhydraten om nog een gezonde keus genoemd te kunnen worden. In deze wereld van overdadige keuzes, helemaal ingericht om te voldoen aan onze smaak en ons verlangen naar gemak, kunnen we ertoe verleid worden om voedsel en dranken te kopen die sluipenderwijs onze gezondheid schaden zonder dat wij ons ervan bewust zijn.

Volle aandacht helpt ons om verder dan de verpakking te kijken om te begrijpen hoe voedsel tot stand is gekomen en waar het vandaan komt, zodat we kunnen eten op een manier die ons collectieve welzijn en het welzijn van onze planeet beschermt. Als we niet voor onze planeet zorgen, zullen we niet de benodigde zonneschijn, lucht, temperatuur, regen, schoon water en gezonde grond hebben om ons voedsel te verbouwen. Integendeel, we zullen ongezond en besmet voedsel krijgen dat ons lichaam, onze geest en onze wereld schade toebrengt. We moeten weten wat we eten, waar ons voedsel vandaan komt en hoe het ons beïnvloedt. De Boeddha heeft ons duidelijk geadviseerd om vol aandacht te eten, zodat we mededogen in ons hart kunnen behouden en een goede toekomst kunnen waarborgen voor de volgende generaties. Hij leerde ons dat we met een kortzichtige of egoïstische kijk op het eten en drinken dat we consumeren, onszelf, onze kinderen en onze planeet schade toebrengen.

In de soetra *Het vlees van de zoon* behandelt de Boeddha deze aangelegenheid. De parabel klinkt ons misschien

wreed, volledig onaanvaardbaar en onvoorstelbaar in de oren. Hij bevat echter een drastische les over het voedsel dat wij tot ons nemen en de toekomst van onze planeet.

### Soetra *Het vlees van de zoon*

Een jong stel en hun driejarig zoontje doorkruisten een uitgestrekte woestijn op weg naar een ander land waar ze asiel wilden aanvragen. Ze kenden het terrein niet en ze wisten niet hoe lang ze onderweg zouden zijn. Toen ze nog maar halverwege de woestijn waren, hadden ze reeds niets meer te eten. Zonder voldoende voedsel konden ze geen van drieën overleven en de andere kant van de woestijn bereiken. Na een afschuwelijke afweging besloot het paar hun zoontje te doden, zodat ze te eten zouden hebben. Elke dag aten ze een klein stukje van zijn vlees om hun tocht voort te kunnen zetten. De rest van het vlees torsten ze op hun schouders, zodat het verder kon drogen in de zon. Bij elk stukje vlees dat ze aten keken ze elkaar aan en vroegen: 'Waar is ons lief kindje nu?'

Nadat de Boeddha dit tragische verhaal had verteld, keek hij naar de monniken en vroeg: 'Denken jullie dat het paar blij was om het vlees van hun zoon te eten?' 'Nee, Alom-Geëerde, zij leden eronder', antwoordden de monniken. De Boeddha leerde ze het volgende: 'Beste vrienden, we moeten op zo'n manier leren eten dat we mededogen kunnen bewaren in ons hart. We moeten eten in volle aandacht. Als we dat niet doen, eten we misschien wel het vlees van onze kinderen.' [Zie p. 8-9 voor de volledige tekst van de Soetra.]

Het verhaal is misschien extreem, maar het gaat erom dat we moeten ontwaken, zodat we niet – zij het figuurlijk – het vlees van onze kinderen eten en daarmee de pijn van het paar ervaren. Veel van het leed van de wereld wordt veroorzaakt doordat we zonder aandacht eten en niet goed kijken naar hoe en wat we eten.

Als we achteloos eten, kunnen we aankomen en ziekten oplopen die veroorzaakt worden door slechte voeding. Achteloze consumptie kan zelfs het welvaren van onze planeet aantasten. We moeten eten op een manier die de gezondheid en het welzijn van ons lichaam, onze geest en onze planeet ten goede komt.

Als we vanuit een wereldomvattend perspectief diepgaand kijken naar de manier waarop we eten, kunnen we zien dat de vleesproductie een enorme wissel trekt op de planeet. In een rapport van de Verenigde Naties, waarin het milieueffect van de veestapel nauwkeurig onderzocht is, wordt geconcludeerd dat het effect van de veestapel op het milieu zeer schadelijk is en dat we het heel snel aan moeten pakken. Volgens het rapport verbruikt de veeteelt acht procent van het water op de aarde, wat in grote mate bijdraagt aan het watertekort en de vervuiling. Wetenschappers schatten dat het honderd keer meer water kost om een kilo rundvlees te produceren dan één kilo eiwit uit graan. Vee moet immers vetgemest worden met graan, dat veel water nodig heeft om te groeien. In de Verenigde Staten gebruikt het vee zeven keer zoveel graan als de bevolking.

In het jaar 2000 werd tachtig procent van het graan dat in de Verenigde Staten werd geteeld, gebruikt als voer voor vee, pluimvee en gekweekte vis. Ironisch genoeg sterven er wereldwijd meer dan 9000 kinderen per dag ten gevolge van honger en ondervoeding. Het is pijnlijk ons te realiseren dat het graan en de middelen die we gebruiken voor de veefokkerij ook gebruikt zouden kunnen worden om te voorkomen dat kinderen verhongeren of ondervoed zijn.

De bio-industrie eist in de Verenigde Staten een zware tol van de gezondheid van mens en milieu. Bovendien houdt de veefokkerij in deze intensieve vee-industrie een inhumane behandeling in. Mest vervuilt het water en de lucht rond de boerderijen en veroorzaakt ziekten onder de medewerkers en buren van boerderijen. Ook vermindert mest de kwaliteit van de weilanden. Intensief gebruik van antibiotica in de bio-industrie leidt tot nieuwe virusstammen en tot bacteriën die resistent zijn voor antibiotica, waardoor 'superbacteriën' ontstaan die een gevaar kunnen vormen voor onze gezondheid. Experts bevelen daarom aan om het gebruik van antibiotica voor boerderijdieren gefaseerd af te bouwen en vervolgens te verbieden, behalve bij de behandeling van ziekten. Zij wijzen verder op het belang van een strengere regeling rond de mestverwerking in de bio-industrie en adviseren ook om de zeer beperkte bewegingsvrijheid van boerderijdieren geleidelijk te vergroten.

De vernietigende invloed van de veehouderij op het milieu en de maatschappij gaat verder dan het gebruik van water en land om voedsel te produceren. Onze gemeenschappelijke vleeshonger draagt in hoge mate bij aan de productie van broeikasgassen. De vee-industrie is verantwoordelijk voor achttien procent van de in de wereld geproduceerde broeikasgassen, een groter aandeel dan dat van de volledige transportsector. Zeventig procent van de wouden in het Amazonegebied is gekapt om plaats te maken voor weiland voor vee. Daardoor zijn enorme hoeveelheden kooldioxide die in de bomen waren opgeslagen, afgegeven aan de atmosfeer. De vlees-, zuivel- en eierindustrie zijn ook verantwoordelijk voor tweederde van de ammoniakuitstoot, die een rol speelt in de vorming van zure regen en de verzuring van ons ecosysteem.

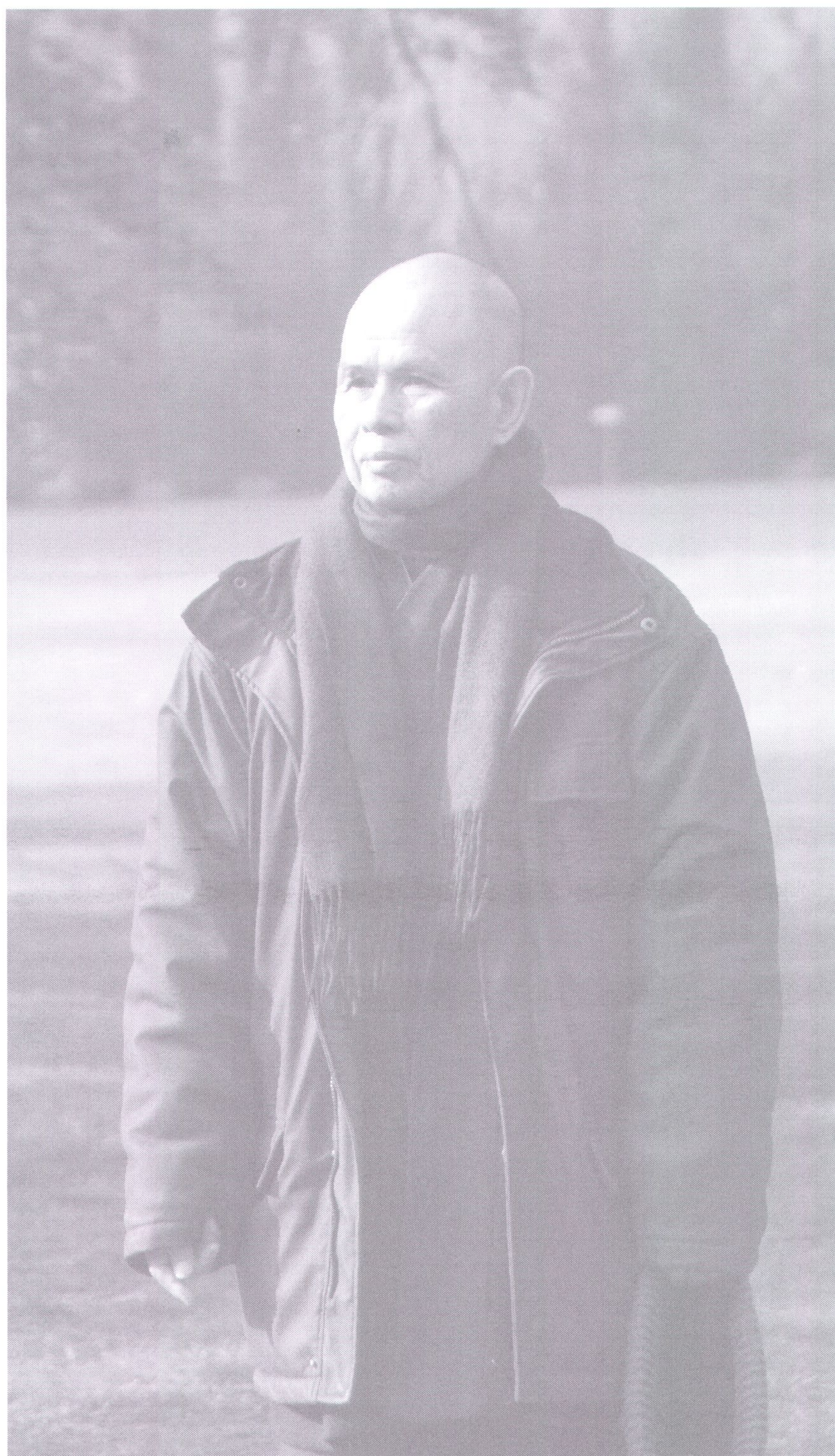
**De Boeddha heeft ons duidelijk geadviseerd om vol aandacht te eten, zodat we mededogen in ons hart kunnen behouden en een goede toekomst kunnen waarborgen voor de volgende generaties.**

Minder vlees en meer plantaardig voedsel eten is een van de beste manieren om de druk op het milieu te verlichten, omdat we daarmee de uitstoot van broeikasgas vermin-

deren. We hebben het vee niet nodig om het voedsel voor ons te verwerken. Het is veel beter en efficiënter als wijzelf meer plantaardig voedsel eten en verwerken. Voor velen van ons zal het misschien een enorme verandering lijken, maar door minder vlees en zuivelproducten te eten, kunnen we ons gewicht onder controle houden en zowel onze eigen gezondheid als die van onze planeet verbeteren. Als we leren om in aandacht meer groenten, granen en bonen te eten, zullen we genieten van hun smaak en kunnen we blij zijn omdat we weten dat we daarmee een nieuw soort maatschappij steunen, waarin genoeg voedsel is voor iedereen en waarin niemand honger hoeft te lijden.

We moeten dringend in actie komen, zowel individueel als collectief. Als we vegetariër worden, kan dat grote voordelen hebben voor ons gewicht en onze gezondheid. Veganisten en vegetariërs wegen over het algemeen minder dan mensen die dierlijke producten eten en lopen minder risico op hartziekten, diabetes en sommige vormen van kanker.

Veel boeddhistische tradities moedigen ons aan vegetarisch te eten. Hoewel dit gebruik voornamelijk voortkomt uit de wens mededogen te oefenen voor dieren, biedt het ook veel voordelen voor onze gezondheid. We weten nu ook dat we door vegetarisch te eten de aarde beschermen en het broeikaseffect helpen verminderen dat onze planeet ernstige en onomkeerbare schade toebrengt. Ook als parttime vegetariër met een voornamelijk plantaardig dieet verbeter je al je eigen gezondheid en die van de aarde. Je kunt misschien beginnen met een paar dagen per maand vegetarisch eten, of iedere dag alleen vegetarisch ontbijten of lunchen. Op die manier ben je al voor meer dan de helft vegetariër. Als je toch bij elke maaltijd dierlijke producten wilt blijven eten, eet dan eenvoudigweg wat minder vlees en vermijd liever bewerkt vlees zoals spek, worstjes en ham. Dit is een goede eerste stap voor de overgang naar een plantaardiger, gezonder en milieuvriendelijker dieet. Bovendien verminder je het risico op dikkedarmkanker of vroegtijdig overlijden door hartziekten, kanker of andere oorzaken.


Foto: Jan Boswijk

Als je werkelijk met volle aandacht kijkt naar wat je eet, kun je veel gemakkelijker veranderingen in je eetpatroon aanbrengen. Je wordt je dan namelijk bewust van de voordelen daarvan voor de aarde en voor jezelf: een lager gewicht, lagere gezondheidsrisico's en meer energie voor de dingen die je leuk vindt. We zijn wezens die *interzijn*: wij en ons milieu zijn onderling van elkaar afhankelijk en zelfs kleine veranderingen van onze kant kunnen een groot effect hebben als ze worden gebundeld met die van anderen. Onze markteconomie wordt voornamelijk aangedreven door de vraag van consumenten. Als een groot deel van de bevolking een kleine stap zet en iets minder vlees en meer plantaardig voedsel eet, zal de vleesindustrie krimpen. Op den duur zullen boeren andere producten telen om te kunnen voorzien in hun levensonderhoud. Door op deze manier collectief te ontwaken kunnen we onze wereld beïnvloeden.

# Het vlees van de zoon

## *Soetra over de vier soorten voeding*

Aldus heb ik gehoord van de Boeddha toen hij tijdelijk verbleef in het Anathapindika Klooster in het woud van Jeta vlakbij de stad Shravasti.

Op die dag zei de Boeddha tegen de monniken: "Er zijn vier soorten voeding die levende wezens in staat stellen om te groeien en leven te behouden. Wat zijn deze vier soorten voeding? De eerste is eetbare voeding, de tweede is voeding van zintuiglijke indrukken, de derde is intentionele voeding en de vierde is voeding van bewustzijn."

"Monniken, hoe moet een beoefenaar tegen eetbare voeding aankijken? Stel je een jong stel voor met een jongensbaby waar ze met al hun liefde voor zorgen. Op een dag besluiten ze om met hun zoontje in een ander land de kost te gaan verdienen. Tijdens hun trektocht naar dit andere land moeten ze de moeilijkheden en gevaren van de woestijn trotseren. Tijdens hun reis raken ze door hun voedselvoorraad heen en vergaan ze bijna van de honger. Er is voor hen geen uitweg en ze gaan over tot het volgende plan: 'We hebben alleen onze enige zoon van wie we met heel ons hart houden. Alleen als we zijn vlees eten kunnen we overleven en aan deze bedreigende situatie ontsnappen. Als we zijn vlees niet eten, dan sterven we alle drie.' Na dit beraad doden ze hun zoontje en met een tranenvloed van pijn en knarsende tanden eten ze zijn vlees, zodat ze in leven kunnen blijven en aan de woestijn kunnen ontsnappen."

De Boeddha vroeg: "Denken jullie dat dit stel het vlees van hun zoontje eet omdat ze zich te goed willen doen aan de smaak en omdat ze hun lichamen de voeding willen geven om zichzelf mooier te maken?"

De monniken antwoordden: "Nee, Eerwaarde." De Boeddha vroeg: "Eet het stel het vlees van hun zoontje uit nood om te overleven en aan de gevaren van de woestijn te ontsnappen?" De monniken antwoordden: "Ja, Eerwaarde."

De Boeddha onderwees: "Monniken, elke keer als we eetbare voeding tot ons nemen, zouden we onszelf moeten trainen om het te zien als het vlees van onze zoon. Als we op deze manier mediteren, dan zullen we helder inzicht en begrip verkrijgen dat een einde maakt aan alle misverstanden over eetbare voeding en onze gehechtheid aan zinnelijke geneugten zal verdwijnen. Zodra onze gehechtheid aan zinnelijke geneugten doorbroken is, zijn er niet langer innerlijke formaties over de vijf objecten van zinnelijk genot in de nobele discipel die zichzelf wijdt aan de beoefening. Zolang we nog steeds gebonden zijn aan de innerlijke formaties, zullen we door moeten blijven gaan met het terugkeren op deze wereld."

"Hoe moet een beoefenaar tegen voeding van zintuiglijke indrukken aankijken? Stel je een koe voor die haar huid is verloren. Waar ze ook gaat, ze wordt aldoor belaagd door insecten en maden uit de aarde, uit het stof en uit de planten die haar bloed komen opzuigen. Als de koe op de grond gaat liggen, komen de maden uit de grond op haar af om zichzelf te voeden. Of ze ligt of staat, de koe is geïrriteerd en lijdt pijn. Als je voeding van zintuiglijke indrukken tot je neemt, moet je het in dit licht leren zien. Je zult het inzicht en begrip hebben dat een einde maakt aan misvattingen over voeding van zintuiglijke indrukken. Met dit inzicht ben je niet langer gehecht aan de drie soorten gevoelens. Niet langer gehecht aan de drie soorten gevoelens, hoeft de nobele discipel nergens meer naar te streven, want wat gedaan moet worden is al gedaan."

"Hoe moet een beoefenaar tegen intentionele voeding aankijken? Stel je een dorp of stad voor vlakbij een kuil met brandende kolen. Er is geen rook meer en alleen de gloeiende houtskolen zijn nog over. Nu is er een intelligente man met genoeg wijsheid die niet wil lijden en alleen maar geluk en vrede wil. Hij wil niet sterven en alleen maar leven. Hij denkt: 'De hitte daarginds is ondraaglijk, ook al is er geen rook en zijn er geen vlammen. Niettemin, als ik die kuil in moet, zal ik zonder twijfel sterven.' Met dit besef is hij vastbesloten dit dorp of deze stad de rug toe te keren en ergens anders naar toe te gaan. De beoefenaar zou zo moeten mediteren op intentionele voeding. Op deze wijze mediteren geeft hem het inzicht en begrip dat een einde maakt aan misvattingen over intentionele voeding. Met dit begrip, maakt hij een einde aan de drie soorten begeerte. Zodra deze drie soorten begeerte beëindigd zijn, heeft de nobele discipel die zichzelf traint niets meer te doen, want wat gedaan moet worden is al gedaan."

"Hoe moet een beoefenaar mediteren op de voeding van bewustzijn? Stel je voor dat de soldaten van de koning een misdadiger hebben opgepakt. Ze binden hem vast en brengen hem naar de koning. Omdat hij diefstal heeft gepleegd, wordt hij gestraft door mensen die zijn lichaam doorsteken met driehonderd messen. Dag en nacht wordt hij geteisterd door aanvallen van angst en pijn. De beoefenaar zou de voeding van bewustzijn in dit licht moeten leren zien. Als hij dat doet, zal hij het inzicht en begrip verwerven dat een einde maakt aan misvattingen over de voeding van bewustzijn. Met dit begrip over de voeding van bewustzijn, hoeft de nobele discipel die zichzelf traint nergens meer naar te streven, want wat gedaan moet worden is al gedaan."

De monniken waren verheugd de leerrede van de Boeddha te horen. Ze namen de inhoud ter harte en begonnen hem in praktijk te brengen.

Samyukta Agama, Sutra 373

# De beoefening als medicijn

Eind 2001 kwam ik met veel pijn in mijn rug terug van een massagecursus. Ik had een te zware tas gedragen. De pijn bleef en werd niet minder. Vanaf die dag draaide af en toe spontaan mijn voet spastisch naar binnen. Begin 2002 zat ik op mijn werk toen binnen tien minuten mijn hele lichaam spastisch werd, ik kon helemaal niets meer. De huisarts wist er geen raad mee en wilde me nog niet doorverwijzen naar het ziekenhuis. Niet veel later kreeg ik overdag ook spastische aanvallen van anderhalf tot twee uur, wat erg pijnlijk en beangstigend was. Ik had namelijk totaal geen controle meer over mijn lichaam. Uiteindelijk ben ik in meerdere ziekenhuizen opgenomen geweest, maar een diagnose werd niet gesteld, waardoor men ook geen gerichte medicatie voorschreef. Ik voelde me ontzettend verloren en onbegrepen en wist niet wat er allemaal met mijn lichaam gebeurde. Na vier maanden kwam ik bij een professor in het LUMC terecht. Hij stelde direct de diagnose dystonie. Dystonie is een bewegingsstoornis waarbij het zenuwstelsel prikkels niet goed kan verwerken, wat leidt tot hoge spierspanning of spasmes.

Enerzijds waren mijn man ik blij met de diagnose omdat het rust gaf en de ziekte een naam had gekregen. Anderzijds waren we erg verdrietig en angstig, we wisten namelijk niet wat ons in de toekomst te wachten zou staan. Door de juiste diagnose kreeg ik medicatie voorgeschreven waardoor het heel langzaam iets beter met mij ging. De eerste anderhalf jaar kon ik niet of nauwelijks lopen en lag ik veel op bed. Dit gaf mij het gevoel dat ik niet leefde. Accepteren dat ik ziek was viel niet mee. Dat dit mij op 25-jarige leeftijd moest overkomen. Boosheid en verdriet wisselden elkaar af, ik wist niet wat ik met mijn leven aan moest omdat ik maar zo weinig kon.

In 2005 las ik een artikel over een meisje met dystrofie die bedlegerig was en het boeddhisme beoefende. Ik was in haar verhaal geïnteresseerd en heb haar gebeld. Het was een fijn gesprek. Via haar kwam ik er ook achter dat je op de website van de BOS allerlei boeddhistische progamma's en documentaires kan bekijken. Na dit gesprek ben direct begonnen met het kijken naar de progamma's, zelfs tot vijf jaar terug. Maanden ben ik hiermee bezig geweest. En ik bestelde zelfs dvd's van Thich Nhat Hanh in Amerika. Ik werd hier zo blij en ontroerd van dat het voelde als thuiskomen. Ik dacht: hier wil ik iets mee gaan doen. Vooral de lezingen van Thây raakten en inspireerden mij. Vanaf dat moment wist ik dat hij mijn leraar zou worden.

Gelukkig vond ik een Sangha in mijn omgeving, Sangha 'Stromend Water' te Zutphen. Wat vond ik het heerlijk om elke maand naar een plek te kunnen gaan waar respect en liefde is. Door het kijken van dvd's van Thây en het Dharma delen kreeg ik gereedschappen aangereikt, die ik nog dagelijks toepas. De steun en het inzicht van de Sangha heeft mij ook enorm geholpen. Ik leerde en durfde toen te kijken naar wat er in het hier en nu gaande was en dit met compassie en zachtheid te omarmen. Het bleek dat vechten tegen de ziekte niets opleverde. Door de ziekte uit te nodigen mocht het er zijn, dit was nieuw voor mij. Het voelde zo sterk dat ik wist dat dit het pad voor mij was naar heling, liefde en compassie. Steeds beter kon ik voelen en aangeven wat mijn lichaam nodig had. Er ontstond meer zachtheid en liefde naar mijzelf en de ziekte toe. Het gaf innerlijke rust en invulling aan mijn dag om in aandacht te leven. Ook al kon ik niet werken, ik kon wel mijn thee in aandacht inschenken en opdrinken. Dit voelde heel rijk en ik besefte dat het niet uitmaakte wat je doet maar hoe je het doet. Ik ben in zoveel opzichten veranderd, vooral dat ik niet meer bang ben om pijn, verdriet, boosheid en teleurstellingen te zien en er diep in te kijken. En het dan te wiegen als een baby, zoals Thây dat altijd zo mooi kan zeggen.



Het is fijn dat ik door mijn ervaring meer compassie heb ontwikkeld en ook andere mensen kan helpen met hun pijn en verdriet. Gelukkig gaat het nu naar omstandigheden goed en kan ik beter omgaan met de pijn en mijn beperkingen die er nog wel zijn. Ik ben blij dat ik nu meer kan genieten van de mooie dingen in en om mij heen. Het is ook fijn dat ik nu een bijdrage kan leveren aan de gemeenschap. Samen met mijn man zijn we verantwoordelijk voor de administratie van de stichting Leven in Aandacht. Ook verzorg ik de verkoop van dvd's en cd's via de webshop van de stichting.

De beoefening werkt voor mij echt als een medicijn. Daardoor heb ik de medicatie deels kunnen afbouwen. Zonder de dystonie en de beoefening had ik mijzelf niet kunnen transformeren tot wie ik nu ben. Ik merk wanneer ik de beoefening loslaat en het pad van de Boeddha verlaat het fysiek en mentaal minder goed met mij gaat.

Het aspirantentraject van de Orde van Interzijn en het aannemen van de veertien aandachtsoefeningen afgelopen juni hebben mij nog meer inzichten gegeven. Ik ben erg dankbaar voor de drie juwelen in mijn leven, de Boeddha, de Dharma en de Sangha. Een diepe buiging.

Maira de Croon
*True Arising of Compassion*

# Ik adem in en draag zorg voor m'n boosheid

Het is bijna een jaar geleden dat ik voor drie maanden naar Plum Village vertrok. Vanuit Plum stuurde ik mijn dagboekverslagen naar huis, zodat mijn man verbonden zou kunnen zijn. Bij thuiskomst ben ik begonnen met het digitaliseren van de verslagen en al gauw vond ik alle schrijfsels maar onzin. Wie zou er nu geïnteresseerd zijn in het lezen van zulke stukjes. Geen grootse inzichten.

Nu, een jaar later, besef ik dat juist al die kleine stapjes van belang zijn. Eén zo'n stapje wil ik graag met jullie delen. Het gaat over boosheid.

Ik kan namelijk een enorm opvliegend wezen zijn. Op zulke momenten vind ik mijzelf vaak zeer onaangenaam. Telkenmale nodigt Thây ons uit te kijken naar die boosheid. Ermee te zijn, erin te ademen. Het te wiegen, zoals je een kind doet. Door met enige regelmaat me dit te herinneren ben ik er meer en meer achtergekomen dat de boosheid zich altijd op mijzelf richt. Ik maar denken dat het de ander is, die me zo boos maakt. De boosheid komt op, omdat de ander iets bij mij raakt, iets ouds, iets dat allang niet meer bestaat, iets dat aangeraakt wordt. Of het komt doordat ik iets nagelaten heb te doen, of vergeten ben iets aan iemand te vragen. Of het komt doordat ik helemaal niet boos ben, maar juist heel erg verdrietig. Zo zag ik op een dag dat ik me als kind ooit heb voorgenomen me nooit, maar dan ook nooit meer te pakken te laten nemen. Ik zou geen traan meer laten zien. Dus, in zulke gevallen, dat ik voel dat ik heel erg verdrietig word van iets wat gebeurd, reageer ik niet door die emotie te tonen. Ik word razend, blaas mezelf op. Schreeuw tegen degene die me diep raakt. Heel langzaam, stapje voor stapje kom ik meer en meer bij die gevoelens, kan ik blijven kijken, hoor ik mezelf boos zijn en kan ik makkelijker terugkeren naar mijn ademhaling. Ik adem in en voel de boosheid. Ik adem uit en draag zorg voor m'n boosheid.

Zo ontdekte ik ook dat er heel veel 'oud zeer' ligt opgeslagen in mijn bewustzijn. Het 'laat maar' verhaal. Bijvoorbeeld het niet de moeite vinden te laten weten aan een collega die vaak te laat komt, hoe lastig ik dat vind. Tot ik op een keer ineens ontdekte dat ik ook vaak te laat kom. Ik zie meer en meer dat verwijten niet anders dan spiegels zijn van mijn eigen gedrag. Zo komt er meer en meer humor terug in mijn bestaan, omdat ik vaker en oprechter om mezelf kan lachen.

Wordt vervolgd ...

Ellen Scholten
*Eenvoudige Ruimte van het Hart*



# Een eenvoudig maar uiterst effectief medicijn

De laatste tijd zijn er nog al eens 'reality' programma's over het leven in Amerikaanse gevangenissen, zo was bijvoorbeeld ook Paul Theroux op bezoek in de 'mega-gevangenissen' daar. Ontluisterende beelden, de mens ontdaan van zijn menselijkheid en bijna letterlijk weggestopt in een magazijn... Hoe zou het zijn gesteld met de geestelijke (en dus ook met de lichamelijke en maatschappelijke) gezondheid van de gevangenen? Dat laat zich raden.



Het is alweer geruime tijd geleden dat ik een oproep deed in *De Klankschaal* om via Inside-Outside te gaan schrijven met een (of meerdere) gevangenen. Inside-Outside is de stichting die het corresponderen met langgestrafte- en ter dood veroordeelde gevangenen bevordert en regelt. Vaak zijn jouw brieven het enige contact dat zo'n gevangene heeft met de buitenwereld. Hij of zij ervaart het contact met jou als een oase van 'normaliteit'. Het is vaak het enige vriendschappelijke en menselijke contact dat zij nog hebben. Maar al te vaak hebben hun families en vroegere vrienden zich van hen afgekeerd. Het kan toch niet anders of jullie correspondentie zal een positieve invloed hebben op zijn of haar 'drievoudige gezondheid'? En dat alles door eens in de drie, vier weken één of twee kantjes te schrijven. Zo veel effect door zo weinig 'inspanning'. Het levert alleen maar op, voor beiden!

De gevangenen waar ik mee schrijf laten zeer regelmatig weten hoezeer zij het contact met mij waarderen, hoe blij ze zijn als ze weer een brief krijgen. Steevast beëindigen zij hun brief ook met zoiets als 'Your friend Darrel', of 'Your Yankee Pal in the Pen' (van penitentiaire inrichting). Ik schrijf nu alweer een flink aantal jaren, en ik vind het zelf nog steeds prachtig, het zijn echt vrienden geworden en het is steeds weer een feestje om hun brieven in de brievenbus te vinden! Dus ook voor mij heeft dit positieve gevolgen voor mijn geestelijke, lichamelijke en maatschappelijke gezondheid, ook al ben ik me er terdege van bewust dat het voor mij een stuk makkelijker praten is. Ik kan gaan en staan waar ik wil. Loy, Greg en Darrel weten zeker dat ze alleen in een kist nog buiten de gevangenis komen, tenzij hun 'parole' er doorkomt, een strohalm waar, althans twee van hen, zich nog steeds aan vastklampen.

De Boeddha wordt vaak een dokter genoemd, de Dharma het medicijn waarmee hij geneest. Is een brief schrijven aan een gevangene voor hem (en dus ook voor jou!) niet ook een medicijn, een dosering van levende Dharma? Oké, een boeddha zijn we waarschijnlijk niet, maar een dr. Bodhisattva kunnen we worden als we dat willen! En dat met zo'n eenvoudig maar uiterst effectief medicijn.

Ben je geïnteresseerd, kijk dan op de site van Inside-Outside voor informatie: www.stichting-inside-outside.org. De stichting heeft nog steeds een groot tekort aan schrijvers, de vraag is zo groot...

Pieter Loogman
*Volledig Pad van het Hart*

# Samen stroomt de Sangha

Het Sangha-opbouwweekend was dit jaar heel anders, één dag langer en echt een retraite. Ongeveer 65 mensen kwamen uit alle streken van Nederland en België om deel te nemen aan dit jaarlijks gebeuren. Het thema was: hoe houden we onze Sangha stromend? Hoe kunnen we de pijn en het lijden van de Sangha erkennen en transformeren? Belangrijke vragen. Marjolijn van Leeuwen was bereid ons te helpen een weg te vinden bij dit moeilijke onderwerp. In haar Dharmalezing ging ze op zoek naar de pijn en het lijden van de Sangha en ook naar de vreugde en de veiligheid, die de Sangha kan brengen. Het is niet voor niets, dat we toevlucht nemen tot de Sangha. De veiligheid, vreugde en vriendschap die we ervaren in onze Sangha, vormen de basis om contact te kunnen leggen met het lijden. Het lijden is de compost die nodig is voor de bloemen, het is geen afval om weg te gooien.

## Compost, geen afval

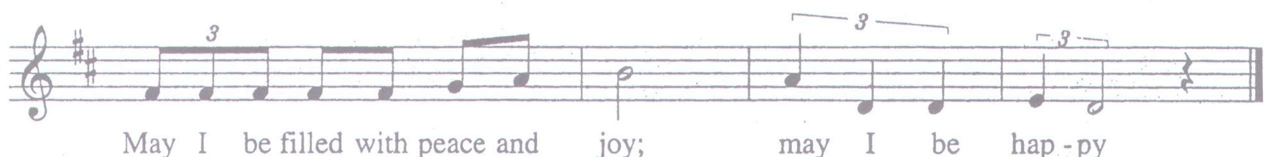
Vanaf het begin van de Sangha's in Nederland en België (d.w.z. Sangha's in de traditie van Thich Nhat Hanh) is er hard gewerkt aan deze drie pijlers: veiligheid, vreugde en vriendschap. Er zijn nu zestig Sangha's in Nederland en België, sommige al meer dan twintig jaar, andere net nieuw. En lijden is er. Als we leren het lijden te zien als compost, kunnen we er beter mee omgaan. De eerste edele waarheid is simpel: "Er is lijden". Wat is dan het lijden in, met, en om onze Sangha? Samen keken we welke pijn er is. Vele oorzaken werden genoemd: het verloop van deelnemers die één of twee keer komen en daarna niet meer. Conflicten die niet oplosbaar lijken, ondanks de vele gereedschappen die de traditie ons schenkt (zoals opnieuw beginnen, vredesverdrag en Dharmadelen). Een zeker dogmatisme bij 'oudere' vrienden – die pijn kan doen bij 'nieuwe' vrienden. Onzekerheid over bepaalde vormen en rituelen (ceremonieën) of het blijven hangen in de vorm. De vraag die velen van ons zich wel eens stellen: "Doen we het goed genoeg?" Het negeren van onze eigen pijn: "Wat ik voel is toch niet belangrijk genoeg om in de Sangha te brengen." De behoefte aan verdieping die vaak blijft liggen, want er is geen tijd tijdens de Sanghabijeenkomsten. Het spanningsveld tussen de traditie die we willen leren kennen en respecteren en het inbrengen van vormen afkomstig van andere tradities. Het spanningsveld tussen het Dharmadelen en de stilte (praten we niet te veel? Zouden we geen baat hebben bij meer stilte?) Het spanningsveld tussen het lijden van de Sangha en het simpelweg 'gewoon erbij willen zijn zonder verantwoordelijkheid'. Het negeren of kleineren van de eigen pijn door de reacties van anderen of een grapje dat gemaakt wordt over wat gezegd is. Noem maar op en dat hebben we dus gedaan, bladzijden vol!

De tweede edele waarheid is: 'Er is ontstaan van lijden'. Wat is de oorzaak van mijn lijden, van het lijden van de Sangha? Als we lijden ervaren, is onze eerste reactie: "Dit wil ik niet."

## Metta meditatie




muziek: Floris Dercksen




May I be filled with loving kindness, may I be well
May I be filled with peace and joy, may I be happy

May you be filled... / May they be filled ... / May we be filled ...

*Elk couplet wordt drie keer gezongen*

*Deze geleide meditatie werd geschreven voor het Sangha-Opbouwweekend*

## Toevlucht nemen tot de Sangha

Ik adem in en weet dat ik inadem
Ik adem uit en weet dat ik uitadem
*In*
*Uit*

Ik adem in en weet dat we allemaal samen ademen
Ik adem uit en ervaar de vreugde
van het samen ademen
*Samen ademen*
*Vreugde van het samen ademen*

Ik adem in en zie allemaal Sanghavrienden naast me
Ik adem uit en weet dat we samen op weg zijn
*Sanghavrienden*
*Samen op weg*

Ik adem in en voel me geborgen
Ik adem uit en voel me thuis in de Sangha
*Geborgen*
*Thuis voelen*

Ik adem in en voel de vreugde van Sangha
Ik adem uit en ervaar de Sangha als één lichaam
*Vreugde van de Sangha*
*Sangha als één lichaam*

Ik adem in en voel me veilig in de Sangha
Ik adem uit en neem toevlucht tot de Sangha
*Veilig in de Sangha*
*Toevlucht nemen tot de Sangha*

Ik adem in en weet dat ik inadem
Ik adem uit en weet dat ik uitadem
*In*
*Uit*

Negeren, vluchten, onderdrukken. Of direct een oplossing aandragen, alsof lijden opgelost kan worden! We grijpen te vaak naar het handelen. Marjolijn hielp ons diep te kijken naar de mogelijke oorzaken van lijden voor elk genoemd punt. Meestal zit er angst en onzekerheid achter ons lijden, welke vorm het lijden ook aanneemt.

### 'Ik word ontroerd door de Sangha'

Daarna keek Marjolijn naar de Sangha als een warm bad, een rivierbedding, een toevlucht, van waaruit we de wereld beter aankunnen. "Ik word ontroerd door de Sangha. Al 2500 jaar worden de woorden van de Boeddha doorgegeven door de stroom van leraren – en ik ben er één van. De Sangha moet stromen, in beweging blijven – de vorm is daarin een ondersteuning en niet een blokkade. Het is belangrijk dat we onszelf vragen blijven stellen en we niet vast komen te zitten. Naar de Sangha gaan, ook als je er niet zo veel zin in heb: daar word je gevoed, dan zit je midden tussen spirituele vrienden en geestverwanten. Thây heeft het al meerdere keren gezegd: de volgende Boeddha zou de vorm van een Sangha kunnen aannemen. Wat betekent dat dan voor onze eigen Sangha? Je mediteert alleen thuis toch anders dan met je Sangha. Ik heb zelf lang geworsteld met toevlucht nemen tot de Sangha. Maar de S van Sangha staat ook voor de S van samen en stromen. Het beeld van de rivierbedding is belangrijk voor me. Maar ook de beweging naar binnen (toevlucht nemen) en naar buiten (getransformeerd terug naar ons eigen leven thuis en in de wereld). De Sangha is vooral een oefenplek met anderen, oefenen in het ervaren en genieten van de goede dingen, en ook in het erkennen en transformeren van de minder goede dingen, zoals irritaties, boosheid en ons onvermogen om met conflicten om te gaan. Het achtvoudige pad is daarbij een enorme hulp. De warmte van de Sangha maakt dat m'n verdriet er kan zijn en getransformeerd kan worden. Door veel te ontvangen, gevoed en gesterkt te worden kan ik zelf meer doorgeven aan anderen. We moeten ook oppassen met ons ideaalbeeld van de Sangha: is steeds groter ook steeds beter? Laat de Sangha zijn eigen bedding vinden."

Tijdens het weekend beschreven Hilly, Jorieke, Peter en Wim hun eigen proces met 'opnieuw beginnen'. Het was een diep moment waarin we allemaal, dankzij hun openheid en eerlijkheid, hun pijn en worsteling konden voelen, en ook hoe dit gereedschap hen geholpen had dieper met elkaar te communiceren en in harmonie te komen.

Aan het eind van het weekend kwam Floris een zangmeditatie leiden. We hebben samen veel gezongen, van 'In, uit' tot de metta-meditatie en andere teksten die Floris op muziek heeft gezet. Er was harmonie in de Sangha!

Françoise Pottier
*True Abode of Peace*

# We are the stars of one sky

(herinnering aan een Sangha-Opbouwweekend)

Er zijn er meer zoals jij en ik
die elkaar zo zacht begroeten
als ze elkaar weer ontmoeten

Om elkaar met een glimlach
de fijne antwoorden door te geven
op onze stille vragen aan het leven
zoals de zon en de maan
hun helderheden met elkaar uitwisselen
telkens een nieuwe dag, een nieuwe nacht
geboren wordt

Zoals de sterren van eenzelfde sterrenhemel
zo schitteren wij allen samen
in de helderheid van onze groeiende inzichten
die de aarde helpt verwarmen en verlichten

Kijk en glimlach naar al die sterren in de lucht
en je zal zien

er zijn er veel meer zoals jij en ik
die elkaar zo zacht begroeten
als ze elkaar weer ontmoeten

Tot ziens!

Els Muys (België)

# Zichtbaarder

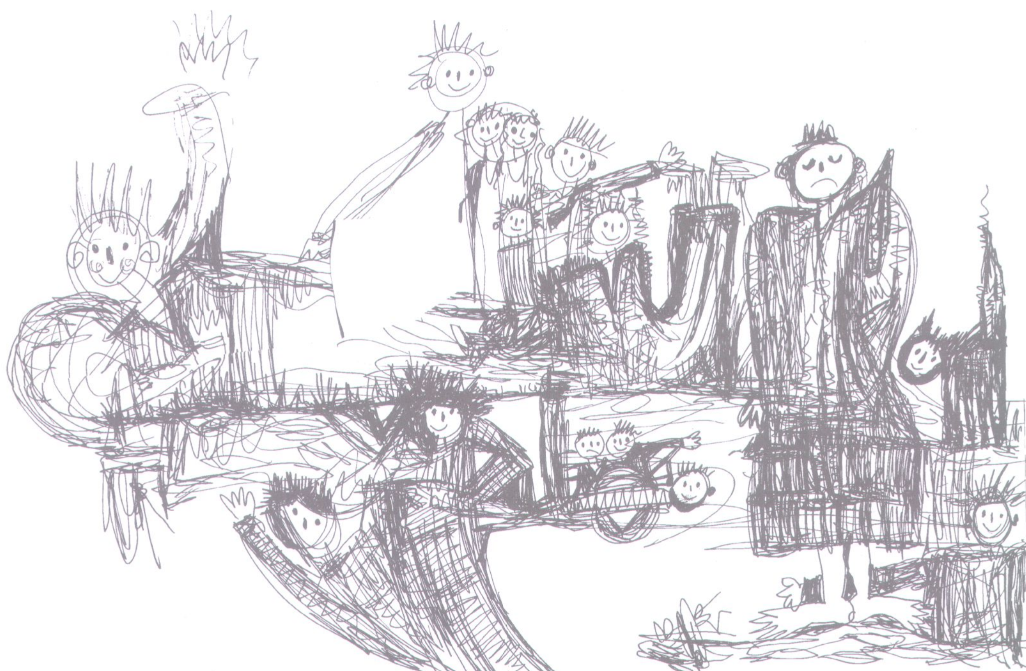
Onlangs zei iemand, tijdens een meditatieweekend (Oaseweekend) in Vriendenhuis Nooitgedacht, tegen me: "Je bent veel zichtbaarder geworden". Ze had me ruim twee jaar geleden voor het laatst gezien tijdens een Oaseweekend. Het drong tot me door dat ik een ontwikkeling had doorgemaakt.

Deze ontwikkeling is mede te danken aan de Sangha waarmee ik me verbonden voel. Zo heb ik van Marjolijn van Leeuwen geleerd om de verschillende bellen uit te nodigen, vanuit mijn hart. Dit is voor mij een zeer waardevolle oefening in stilstaan, ademen, me bewust zijn van de mensen om me heen en liefde geven. Voordat ik dat zelf deed, kon ik het geregeld voelen als iemand de bel met liefde uitnodigde. Het maakte me zachter en opener, en hielp me meer aanwezig te worden.

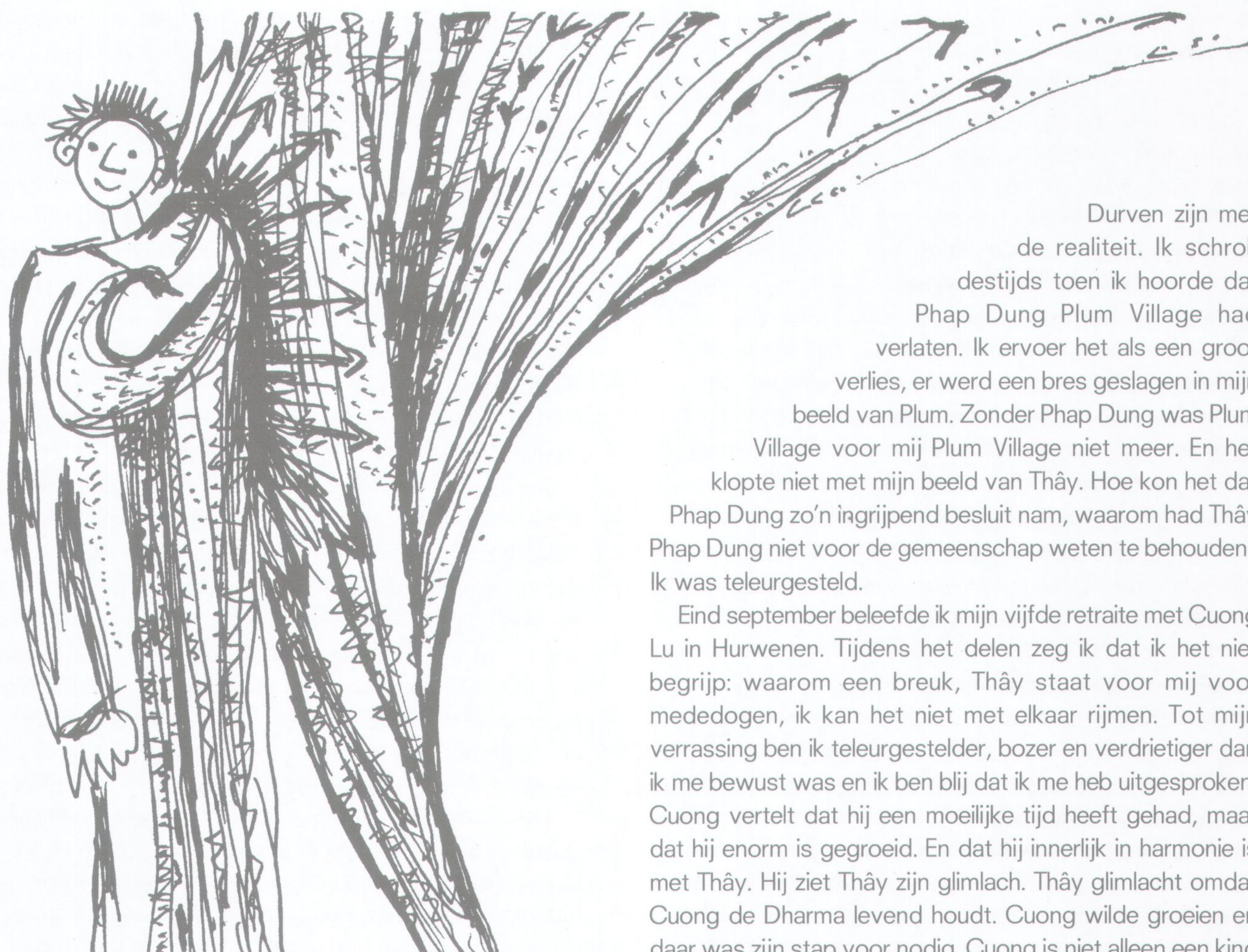
Ja, voor mij betekent het leveren van een bijdrage, tijdens het samenzijn met de Sangha, een verdieping van mijn beoefening. Het versterkt mijn gevoel van verbondenheid en doet me beseffen dat we de Sangha met z'n allen dragen. Ruim twee jaar geleden had ik niet gedacht dat ik een meditatie zou gaan leiden, dvd's met lezingen van Thây uit zou gaan zoeken of de bel zou gaan uitnodigen, tijdens verschillende activiteiten. Dat ik dat geleerd heb en in praktijk breng binnen de Oase, heeft mijn zelfvertrouwen vergroot. Ik ben meer aanwezig en dat is me veel waard.

Deze ontwikkeling zie ik, in nog sterkere mate, bij andere Sangha-vrienden en dat is prachtig om te zien. Toevallig weet ik dat een Sangha-genoot dagelijks de stokoefeningen beoefent. Wie weet leren we dat binnenkort nog van haar. En, wat toch ook nog even 'gezegd wil worden' is, dat ik zo geniet van het samen in stilte ontbijten. De ochtend, voor mij een heerlijke periode van de dag!

Liefs, Christel



# Durf een kind van het leven te zijn en je wordt steeds jonger



Durven zijn met de realiteit. Ik schrok destijds toen ik hoorde dat Phap Dung Plum Village had verlaten. Ik ervoer het als een groot verlies, er werd een bres geslagen in mijn beeld van Plum. Zonder Phap Dung was Plum Village voor mij Plum Village niet meer. En het klopte niet met mijn beeld van Thây. Hoe kon het dat Phap Dung zo'n ingrijpend besluit nam, waarom had Thây Phap Dung niet voor de gemeenschap weten te behouden? Ik was teleurgesteld.

Eind september beleefde ik mijn vijfde retraite met Cuong Lu in Hurwenen. Tijdens het delen zeg ik dat ik het niet begrijp: waarom een breuk, Thây staat voor mij voor mededogen, ik kan het niet met elkaar rijmen. Tot mijn verrassing ben ik teleurgestelder, bozer en verdrietiger dan ik me bewust was en ik ben blij dat ik me heb uitgesproken. Cuong vertelt dat hij een moeilijke tijd heeft gehad, maar dat hij enorm is gegroeid. En dat hij innerlijk in harmonie is met Thây. Hij ziet Thây zijn glimlach. Thây glimlacht omdat Cuong de Dharma levend houdt. Cuong wilde groeien en daar was zijn stap voor nodig. Cuong is niet alleen een kind van Maria, hij is ook een kind van Thây, hij is zijn voortzetting.

*En Jezus riep een kind bij Zich en zette dat in hun midden. En Hij zei: Voorwaar, Ik zeg u: Als u zich niet verandert en wordt als de kinderen, zult u het Koninkrijk der hemelen beslist niet binnengaan.*

Mattheüs 18

"Maria zegt, jij bent mijn kind en ze heeft gelijk". Maria is de vrouw van Cuong Lu. En Cuong Lu kennen velen als Phap Dung. De monnik die zestien jaar in Plum Village woonde en die twee jaar geleden besloot om de gemeenschap van monniken en nonnen te verlaten en de oefening voort te zetten als Cuong Lu. Geen monnik meer in de vorm, maar nog wel te herkennen als een levende aanwezigheid in de mens Cuong.

Cuong zegt: "Kijk als een kind. Durf aanwezig te zijn. Durf te zijn met de realiteit, het maakt je jong. Je wordt steeds jonger als je een kind van het leven durft te zijn."

Ik zie hoe ik, precies zoals Cuong onderwijst, door mijn beeld ofwel mijn negatieve zaad lijden heb gecreëerd. Steeds weer opnieuw. Ik zie dat mijn teleurstelling ver terug gaat. Hoe zeer ik me in het verleden verraden heb gevoeld door al die gelovige mensen om mij heen met hun mooie woorden waar ze in mijn ogen zo vaak niet naar leefden.
De pijn heb ik vastgezet in een overtuiging. Mensen die zich niet gedragen naar hun woorden zijn niet te vertrouwen, ze zijn slecht en ze zijn mijn respect niet waard. Ik maakte me superieur aan hen. Het staat hier misschien wat harder dan het in werkelijkheid was, want ik ben ook heel aardig, maar het was zeker aanwezig. Het was een krachtig negatief zaad in mij waardoor ik vaak niet meer kon zien met de ogen van een kind. Ik kon de ander niet meer open tegemoet treden en herkennen als een steeds nieuwe manifestatie van het leven, zoals Cuong dat zo mooi zegt.

Ik heb door vast te houden aan dat beeld, wat lange tijd natuurlijk onbewust is gegaan, lijden gecreëerd. Bij anderen en in mijzelf. Het heeft me verhard en stiekem hield ik er

ook van, want het gaf me het gevoel beter te zijn dan de rest. Tegelijkertijd voelde ik ook wel dat mijn zelfbeeld mij geen werkelijke stabiliteit gaf. Diep van binnen wist ik dat mijn houvast op drijfzand was gebouwd. Ik was kritisch, veroordelend en zat veel in mijn denken. Dan was ik niet in contact met de realiteit en raakte ik los van mijn ware zelf. Ik verloor mijn vermogen om kind te zijn, open, nieuwsgierig, verwonderend.

Cuong onderscheidt twee soorten lijden, lijden als herhaling en lijden als een realiteit. Vanuit onze behoefte aan houvast creëren we lijden als herhaling, bevestigen we keer op keer onze beelden, onze illusies. Het is onze gevangenis, het is samsara. Lijden als realiteit is puur, het leeft en het brengt ons in aanraking met geluk. Lijden is geluk in een nieuwe manifestatie, omdat het een waarheid is. Pijn vermijden brengt schade aan het immuunsysteem, als we pijn vermijden bouwen we niet aan onze stabiliteit. Zowel het geluk als het lijden zijn wonderlijke manifestaties. Cuong weet zeker dat de eerste edele waarheid is, geluk bestaat. En ik weet het ook. Ik heb mijn negatieve zaad gezien, ik heb het helemaal begrepen en ik kon het laten gaan. Een proces dat ik keer op keer heb doorlopen en het brengt me keer op keer bij het geluk.

Nu zie ik hem ook, Thay zijn glimlach om Cuong die groeit en de Dharma levend houdt. Ik heb het weer kunnen ervaren, beelden loslaten is groeien. Ik voel de vreugde om alles wat Thay in mijn leven brengt en ik ben blij met de retraites van Cuong. Het helpt mij om contact te houden met de levende Dharma, de oefening levend te houden, vrij te zijn en alle manifestaties te ervaren als een geschenk van het leven. Ik voel me dankbaar.

Alles vindt zijn oorsprong in de leegte. Cuong: "De leegte is onze thuisbasis en heeft een enorme capaciteit, veel energie en stabiliteit. Het heeft het vermogen tot manifesteren en tot transformeren en is de basis van alle manifestaties. Iedere manifestatie is een wonder." Een paardenbloem bloeit in de leegte. Ik ook. Wij, allemaal, bloeien in de leegte. Hoe vaker we in staat zijn om onze zaden los te laten, hoe vaker we de leegte zullen aanraken, hoe voller we tot bloei komen en hoe gezonder we zijn. Cuong Lu zegt het heel krachtig, zonder enige twijfel: "Als beoefenaar moet je de leegte aanraken, de plaats van niet-denken. Als je de leegte kunt aanraken, weet je dat je goed noch slecht bent en heb je geen angst. Iedereen heeft dat vermogen en de bewuste ademhaling en de zitmeditatie helpen daarbij. Als we ons vrij maken van onze beelden en steeds vaker de leegte aanraken, krijgen we meer energie en worden we steeds jonger. Geloof dat je vrij kunt zijn. Leer als een kind te leven, vanuit je oorsprong, vrij van illusies."

Paula van Liere
*Volledige Wereld van het Hart*

# Groeten uit Cadzand

## Zomerretraite 2011

Ik vertrok dinsdag 23 augustus met de motor naar Zeeuws-Vlaanderen. Het was die dag pikzwart aan de hemel en de regen gutste naar beneden, gepaard met donder en bliksem. In de namiddag klaarde het op. Ik wilde per se over het vlakke land en over de kleine weggetjes van Zeeuws-Vlaanderen rijden. Het polderland, de grote populieren en de torenspitsen van de kerkjes in de dorpen weer terugzien en de klei ruiken. Zeeuws-Vlaanderen, waar mijn moeder vandaan komt en ook is opgegroeid.

Het land van de klei, het land van "ik worstel en kom boven – luctor et emergo". Land dat aanslibt en weer verloren gaat in een reeks van stormvloeden in het verleden. Om vijf uur 's middags kwam ik aan in het Naropa instituut, sinds 2005 een plek waar het boeddhisme bestudeerd en beoefend wordt in de rust van het polderland, ver van al het wereldse lawaai. Een mooie plek, in het verleden ooit een protestants oecumenisch centrum, daarna een asielzoekerscentrum en nu het Naropa instituut.

Gedurende mijn verblijf overweldigde en ontroerde mij steeds de fraaie schakering van kleuren aan de hemel bij het opstaan en het gaandeweg licht worden. Paars, roze, violet, oranje, rood, blauw in alle varianten en dat door een sluier van mistige nevel. Het is prachtig de zon te zien opkomen in alle vroegte wanneer het nog schemert. En soms ook niet, het was niet alle dagen mooi weer. De zon in duel met de verdwijnende nacht, opkomend in haar pracht. En dan de ochtendmeditatie, die ging bij mij ook gepaard met volop schakeringen van kleur en geur in duel met mijn ademhaling.

Ik heb veel steun aan het gezegde: wees mild naar jezelf en glimlach, zoals de moeder glimlacht bij de aandacht en zorg voor haar baby. Ik heb veel naar mijzelf geglimlacht tijdens mijn meditatieproces, als er weer eens onverwerkte ervaringen omhoog kwamen. Ik kon het dan kort aanzien en glimlachen bij het verleggen van de aandacht naar mijn ademhaling. Ik kreeg gaandeweg grotere helderheid van geest, meer energie en meer zelfvertrouwen. Ik kon meer aandacht geven aan mijn ademhaling door ook te gaan tellen, één, twee etc. Ik voel, het ademt in mij, rust stroomt naar binnen, ik ben vrij.

Van de vele cadeautjes gedurende deze dagen wil ik enkele onderwerpen delen.

Ik werd geraakt door de Dharmalezingen van Cuong Lu, zo helder, zo rijk, puur, integer en vol humor. Het geluk kunnen erkennen, geluk ont-dekken in iedere manifestatie bij mijzelf, zonder idee, maar voortdurend direct, elke dag op ieder moment, is zo'n cadeautje. Geluk is ook maar een beeld. Geluk bestaat! Direct!

Nog te leren en te ont-dekken aan de discriminatie in

mijzelf is, "ik ben niet Dat, ik ben Dat, noch goed of slecht en al die scheidingen enerzijds/anderzijds in de mind". Ook zo'n cadeautje.

Leven in aandacht is tijd nemen, ont-dekken hetgeen bedekt is, aandacht geven met steeds een liefdevolle mildheid.

Ontroerend vond ik de vrijdagavond. De avond waarop aandacht werd besteed aan mensen die ons hebben geïnspireerd in ons leven, onze leraren, ouders, voorouders, vrienden etc. Op die avond kon ik mijn vader en moeder – die ik had uitgenodigd om naast mij te komen zitten – in stilte liefdevol bedanken en een praatje met hen maken.

Het Dharmadelen in mijn kleine familie in de namiddag, het vertellen van mijn manifestaties en het luisteren naar de manifestaties van anderen in de familie, raakte mij diep. De lach en de traan verstrengelden zich bij ieder van ons.

Het waren en zijn bijzondere dagen geweest. Ik kijk niet alleen liefdevol terug, maar ervaar in mijn dagelijkse gang de verandering. Door alleen al de aandacht te richten op de ademhaling en een paar keer diep in en uit te ademen, strekt zich mijn rug. Ik word rustig en mij bewust van de vrijheid in mij.

Zondagochtend vertelde Jan Boswijk dat als de Vijf Aandachtsoefeningen niet regelmatig gereciteerd worden, de transmissie niet langer geldig is. Dat was even slikken: niet langer geldig. Doch met een milde glimlach, besloot ik de Vijf Aandachtsoefeningen opnieuw te omarmen en blijvend te willen reciteren. "Mijn accreditatiepunten" heb ik na Cadzand dik en dubbel, met een plus plus genoteerd in mijn dagboek.

Guido Theunissen
*Liefdevolle intentie van het hart*

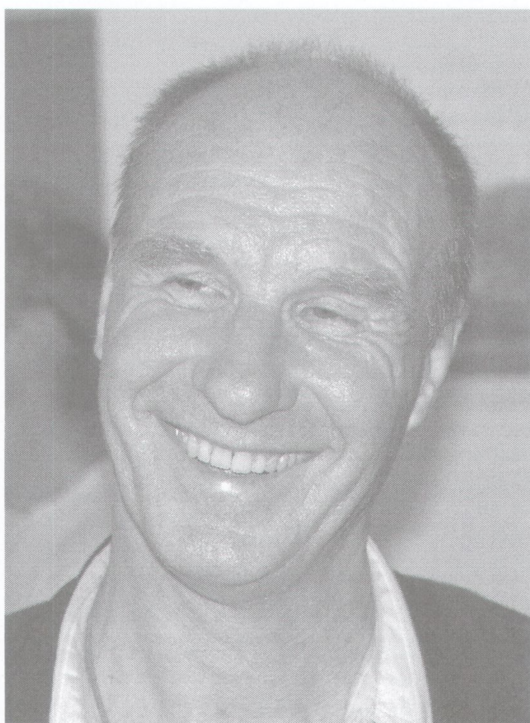


Foto: onbekend

Jan Boswijk

# Wakker in de wereld

## Workshop geëngageerd boeddhisme

Thây laat regelmatig – in woord en daad – van zich horen als het gaat om het lijden in de wereld, of het nu gaat om vredesvraagstukken of milieuproblematiek. Toen hem werd gevraagd wat we kunnen doen, antwoordde hij: "In ons het geluid van de huilende aarde horen."

Wij, een groep van twintig beoefenaars uit de Vredessangha en Haagse sangha zijn van verre en dichtbij aangekomen in de Barthkapel in Den Haag. We richten onze aandacht op 'in ons het geluid van de huilende aarde horen'. Peter van Leeuwen geeft een workshop op basis van oefeningen van de boeddhistische ecoloog Joanna Macy, waardoor we ons opnieuw kunnen verbinden met de wereld om ons heen en hopen een zetje op het pad van geëngageerd boeddhisme te krijgen.

### Dankbaarheid

Na een korte stille meditatie om tot rust te komen zijn we uitgenodigd iets te delen dat ons dankbaar maakt te mogen leven; iets moois dat we kort geleden gezien of ervaren hebben. Toen ik vanochtend aankwam werd ik begroet door twee vrienden. Ik ben er heel dankbaar voor.
Soms is het moeilijk om de mooie dingen voor de geest te halen. Ook tijdens dit rondje komt de pijn voor onze wereld naar boven. De mooie dingen die we delen, zijn de dingen waarvoor we ons in willen zetten die te beschermen en waarvan we tegelijkertijd energie kunnen ontvangen. Een subtiele herinnering dat er in de modder juwelen te vinden zijn.

Met een warm gevoel van dankbaarheid gaan we in paren de prachtige tuin vol bloeiende kersenbomen in. Ik neem de hand van mijn partner. We lopen langzaam in volle aandacht door de tuin. Zij sluit haar ogen zodat zij haar andere zintuigen beter kan gebruiken. Ik leid haar hand naar een blad, laat haar een bloem ruiken en voelen. Ik leid haar naar een houten schuur zodat ze ook die kan aanraken. Ik krijg een bijzonder gevoel, Mudhita (vreugde in de vreugde van anderen). Ik geniet van haar vreugde bij alles wat ze meemaakt.

Na enige tijd wisselen we van rol. Met mijn ogen dicht voelt alles anders, ruikt alles anders, klinkt alles anders. Mijn partner legt iets in mijn hand – langwerpig, zacht, met een stevige nerf – een blad? Vol verwondering blijf ik voelen en ervaren. Mijn partner nodigt me uit mijn ogen te openen. Er ligt een veer in mijn hand. Met een glimlach kijk ik naar mijn partner. Ik deel mijn dankbaarheid. Even later mag ook ik bloesem ruiken en boombast voelen. De kou van een steen en de warme aarde voel ik ook. Ik voel me helemaal verbonden – met mijn partner en met de aarde.


Linosnee: Françoise Pottier

## Pijn van de wereld

Er gebeurt veel in de wereld waar we gemakkelijk boos of verdrietig over kunnen worden; waar we ons machteloos of wanhopig over kunnen voelen. We kunnen werkelijk 'in ons het geluid van de huilende aarde horen. We zijn namelijk één met de wereld.

Door middel van een geleide meditatie komen we opnieuw in contact met ons werkelijke inter-zijn met de aarde. We maken deel uit van het web van leven - een leven dat vergankelijk is. Maar dit voelt niet erg, eerder een opluchting. Uit vergankelijkheid kunnen we hoop putten - alles eindigt en alles kan opnieuw geboren worden. Net zoals een goede tuinder moet leren om afval te composteren en te transformeren in mooie bloemen, moeten we de ellende in de wereld in iets moois leren transformeren.

Met opluchting en hoopvol gaan we verder met een zelf-onderzoek. In tweetallen vullen wij een aantal 'open zinnen' aan: Hoe staan we eigenlijk in de wereld? Wat doen we om de pijn van de wereld te vermijden? Hoe kunnen we dat anders doen? Het is bijzonder om de tijd te nemen om hierbij stil te staan – te leren hoe we werkelijk zijn. Terwijl ik naar mijn 'gesprekspartner luister, merk ik ook op dat ik mezelf in zijn antwoorden zie – dat we dezelfde ontwijking-strategieën hebben. Hebben we die misschien allemaal?

## Met nieuwe ogen zien

In ons eentje kunnen we weinig. Samen staan we veel sterker. In elke interactie kan men een ander aanvullen of beïnvloeden, soms met bijzondere of dramatische gevolgen. "In, out, deep, slow, ..." zingen we terwijl we in de ruimte bewegen. Eventjes iemand tegenkomen, de zang samen laten komen en weer laten verdwijnen als we verder gaan. De zang en wij veranderen bij elke ontmoeting. Ik voel me gesterkt en gesteund door deze bijzondere ontmoetingen. We stoppen met zingen en blijven door de ruimte bewegen. We kiezen allemaal in het geheim twee mensen uit en proberen de afstand tussen deze personen gelijk te houden. Iedere beweging is afhankelijk van elkaar. Op een gegeven moment stopt één persoon en binnen korte tijd staat iedereen stil. Het is een bijzonder gevoel te beseffen dat een zodanig open en vloeibaar systeem zo ontzettend fragiel kan zijn. Het systeem is niet door één persoon te beheersen. We zijn afhankelijk van elkaar en iedereen heeft zijn eigen rol te spelen.

## Voortgaan

Met deze ervaringen nemen we de tijd om stil in onszelf te kijken. Wat willen we realiseren in de wereld? Welke kwaliteiten hebben we en welke moeten we nog ontwikkelen? We volgen een vragenlijst die steeds nauwkeuriger wordt, die ons leidt tot een doel voor de volgende 24 uur. Dit doel brengt ons met beide benen terug op de grond.

We kunnen namelijk niet alles doen, maar door stukje bij beetje te werken, met dankbaarheid in ons hart kunnen we samen veel realiseren. We delen onze doelen en vragen steun aan elkaar voor het werk dat we aan willen nemen.

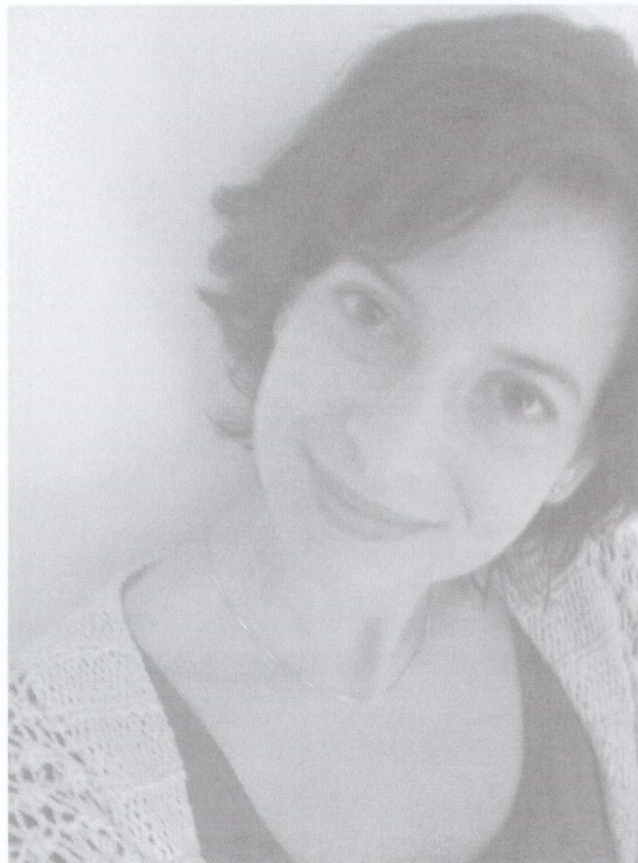
Met dit doel, een nieuwe blik op de wereld en een sterk gevoel van saamhorigheid zingen we de dag tot een einde als "Dear Friends".

Barry Wright
*Wondrous Lighting of the Heart*

M.m.v. Anke Kooke
*Vredig mededogen van het hart*

# Onvoorwaardelijke liefde

*Lennie Ouwens is medeoprichter van Wake Up Rotterdam. Ongeveer vier jaar geleden kwam ze in contact met Thich Nhat Hanh. De beoefening laat haar genieten van schoonheid en helpt haar in moeilijke tijden.*



Lennie Ouwens

Toen ik 23 was begon ik met yoga en las ik iets over Plum Village in het yogamagazine. Daar wilde ik graag heen, want het leek me een mooie plek. Het boek van Thich Nhat Hanh, *Introductie in de boedhistische leer*, heeft me steun gegeven toen ik problemen had op mijn stage tijdens mijn studie en in mijn relatie. In de zomer van dat jaar ben ik voor het eerst naar Plum Village gegaan, dat was prachtig!

## Wake Up

Het ontroerde me om daar te zijn, omdat daar zoveel onvoorwaardelijke liefde, acceptatie en energie is. Dus ik kon daar gewoon dansen, zingen en mezelf zijn. Ik heb daar veel bijzondere ontmoetingen gehad. Daar kon ik anderen een stukje van mijn blijheid en liefde geven zonder me verstoord te voelen. Mijn uitdaging is om dat hier te doen onvoorwaardelijk. Het lukt al steeds meer. Toen ik terugkwam in Rotterdam met mijn vriend en een vriendin zijn we Wake Up Rotterdam gestart. Ik vond het fijn dat ik nog een vleugje Plum bij me had in Rotterdam.

## Sangha

Sinds een jaar ben ik verhuisd en ik mediteer nu bij Wake Up Nijmegen. We beleven veel mooie momenten samen. Onlangs namen we afscheid van Yigal, die voor een paar maanden naar Plum is gegaan. Hij heeft daar vanuit zijn hart voor gekozen en hij kon dat heel goed overbrengen op de Sangha. Iedereen zat ademloos naar hem te luisteren. Een jongen, die er nog niet zo lang bij is, zei: 'Maar jongens zoals jij zijn veel te aardig Yigal, die hebben we juist hier nodig!' Dat ontroerde me en zette me aan het denken.

## Structuur

Niet te lang hoor want de beoefening heeft mij geholpen meer gestructureerd te denken, te handelen en te voelen. Van mezelf ben ik open, vrij en eerlijk, en gevoelig voor 'het algehele lijden'. Daardoor verlies ik mijn eigen doelen uit het oog. De beoefening heeft ervoor gezorgd dat ik Zelf ben gaan zoeken naar structuur aanbrengen in mijn dag. Ik doe 's ochtend meditatie en yoga maar er zit nog niet veel regelmaat in. Als ik goed mediteer aard ik meer en verlies ik me minder snel in prikkels.

## Schoonheid

'De beoefening' heeft heel veel mooie invloed op mijn leven. Ik kan erg genieten van schoonheid. Ik vind het ook belangrijk dat mijn omgeving 'schoon' is. Ik hou van zingen en ik doe dat drie keer per week in een koor en op zangles. Met kerst heb ik een concert, de beoefening helpt me om me niet te veel te laten meeslepen door de muziek en de zang, en om de aarde te blijven voelen. Anders ben ik na een kwartier uitgeteld. Als ik de aarde blijf voelen wanneer ik zing of acteer, is het minder vermoeiend.

## Neurologische aandoening

De vermoeidheid komt mede door een neurologische aandoening die ik heb. Daardoor kunnen mijn hersenen geen verbanden leggen. Ook kan ik niet mee met de snelheid van de maatschappij omdat mijn hersenen niet snel genoeg kunnen schakelen. Mijn hart voelen EN denken tegelijk heeft tijd nodig. Ook heb ik veel 'verwerkingstijd' nodig.

Dit komt door een ernstig ongeluk waarbij ik op het randje van de dood heb gezweefd op mijn 19de. De jaren daarna zijn een heel lang en intensief verwerkingsproces geweest, waarbij de beoefening en alle mensen die daarmee samen gingen erg hebben geholpen.

## Verknipt

Geen verbanden kunnen leggen noem je ook wel: problemen met executieve

functies. Op de theaterschool zeiden ze vroeger: 'je bent een beetje verknipt', en dat was heel treffend, want mijn hersenen zijn als het ware ook verknipt. Mijn neurologe vermoedt nu een stoornis in het autisme spectrum bij vrouwen. Dat is nog volop in onderzoek en ontwikkeling in de wereld van de GGZ.

Ik zie mezelf niet als beperkt maar ik ervaar wel dat alles om mij heen vaak te snel gaat en te ingewikkeld en vermoeiend is. Ik heb ook geen pijn en geen problemen met mijn gezondheid. Wel ben ik beperkt in het 'meedraaien' in de maatschappij. Dat kwam naar voren toen ik een negatief bindend studieadvies kreeg, omdat het niet lukte op mijn stage. Daardoor ben ik uit die mallemolen gevallen.

### Kracht

Door de beoefening heb ik geleerd om me veilig te voelen, niet alleen tussen de mensen met wie ik een lijntje heb, maar ook op plekken waar mensen zijn die oordelen en die verbanden kunnen leggen die ik niet snap. Ook heb ik geleerd om mijn eigen plekje te creëren met rust, reinheid en regelmaat. Zodat ik meer in mijn kracht kan blijven. Als ik maar bij mijn eigen hart blijf in een dagelijkse situatie. Want mijn hart voelt zich gelukkig en blij, ik voel liefde in en om me heen. Ik zou willen dat ik anderen een stukje van mijn blijheid en liefde kan geven.

Interview: Davey Hoppema




# Kippenvel op de Maanhoeve boerderij

## Wake Up retraite 2011

"Sluit je ogen en zing een toon die hoort bij een blij gevoel", zegt gelegenheidslerares Margo tijdens de zangworkshop. Een ieder sluit haar ogen en een saamhorig gezang vult de zendo. Er ontwaakt een kippenvelmoment.

De zangsessie is een van de vijf workshops die op het programma staan tijdens de vrijdag en zaterdagmiddag van de Wake Up Maanhoeve retraite 2011. Naast het zingen kan je schilderen, kalligraferen, koken of met een dharmaleraar filosoferen over de vijf aandachtsoefeningen.

De retraite is een spirituele achtbaan bomvol gevoelvolle activiteiten. Van aandachtig schapenhoeden op de wei tot loopmeditatie door de akker en van eten in stilte tot discodansen in de meditatieruimte. Dit alles onder de liefdevolle hoede en aandacht van gastvrouw Ida en gastheer Wim.

"Ook ik worstel elke dag met gedachten en gevoelens", zegt Wim op de laatste zondagochtend tijdens een vragenuurtje. "Leg de lat voor jezelf op de grond als je met de beoefening bezig bent, dan valt het altijd mee." Wijze woorden van een man met een hart van goud. Hij en Ida manoeuvreren zich vier dagen lang onopvallend door de groep.

# Antwoorden vanuit het hart

Wat is een goede manier van leven? Hoe kan ik de juiste balans vinden tussen mijn gezin en mijn werk? Ik kan niet zonder mijn telefoon of camera. Is het verkeerd zoveel waarde te hechten aan deze gemakken? Hoe kan ik de relatie met mijn ouders verbeteren?

In het boek *Antwoorden vanuit het hart* komen vele levensvragen aan de orde die aan Thich Nhat Hanh gesteld worden door zijn leerlingen. Thich Nhat Hanh beantwoordt deze vragen vanuit zijn hart, met inzichten uit zijn jarenlange ervaring in de boeddhistische beoefening.

Het boek is verdeeld in de volgende hoofdstukken:

- Dagelijks leven
- Familie, ouderschap en relaties
- Spirituele oefening
- Geëngageerd boeddhisme
- Ziekte en gezondheid, dood en sterven
- Kindervragen
- Dagelijkse oefeningen om in aandacht te leven.

Nederlandse Titel:
*Antwoorden vanuit het hart*
Oorspronkelijke titel:
*Answers from the Heart*
Uitgegeven door BBNC Uitgevers
Datum: september 2011
ISBN: 978 90 453 1217 0
Paperback / 157 blz.

# Rijstvelden en sociale verandering

De groep van twintig jonge Birmese vrouwen heeft een opdracht. Ze moeten in kleinere groepen uiteengaan en een stukje, een parodie voorbereiden die een voorbeeld is van een conflict in hun dorp.

Zij spelen verschillende conflicten na: in één geval is er een mogelijk gewapend conflict over het bezit van land tussen twee stammen. In een ander conflict gaat het er over welk van twee dorpen een bron mag gebruiken.

Nu is de beurt aan vier jonge vrouwen. Vergezeld van veel gelach, speelt één van de vrouwen een boeddhistische monnik die de eerste Middelbare School van het dorp wil bouwen. De dorpelingen zijn opgetogen over deze kans die hun kinderen geboden wordt en steunen de monnik. Zakenmannen in het dorp zijn echter tegen dit idee. Ze zijn bezorgd dat beter opgeleide arbeiders misschien moeilijker onder controle zijn te houden.

In de parodie maakt een zakenman een deal met een guerilla-groep. De jonge vrouw die de guerilla-soldaat speelt bezoekt dan de monnik. Ze buigt vol respect naar hem en grijpt dan, glimlachend, zijn hoofd en snijdt zijn keel open.

Ik ben gechoqueerd. Ik dwing mezelf diep te ademen en herinner mezelf aan de aandachtsoefening om mijn ogen niet te sluiten voor het lijden. Toen ik er later naar vroeg vertelde de deelneemster dat er geen onderzoek was geweest naar de moord op de monnik en dat het dorp nog steeds geen Middelbare School had.

**Een deelneemster zei: 'Ik leerde het belang van godsdienst – ik wist niet dat godsdienst kon helpen bij vredesopbouw.'**

Ik ben dankbaar voor de beoefening en Thây's leringen, want er zouden de weken daarop nog meer gewelddadige verhalen volgen. Terugkeren naar mijn adem, kijken naar de groene rijstvelden buiten en de energie en het engagement van de jonge vrouwen herinneren me er aan dat vreugde en geluk naast elkaar bestaan temidden van het lijden.

Ik neem deel aan een vredes-opbouwtraining van een maand in Thailand voor jonge vrouwelijke activisten van de Birmese democratische beweging. Het trainingscentrum ligt in een rustig dorpje temidden van welige rijstvelden. Het centrum specialiseert in cursussen die spiritualiteit en sociaal activisme integreren – om kort te gaan, geëngageerd boeddhisme.

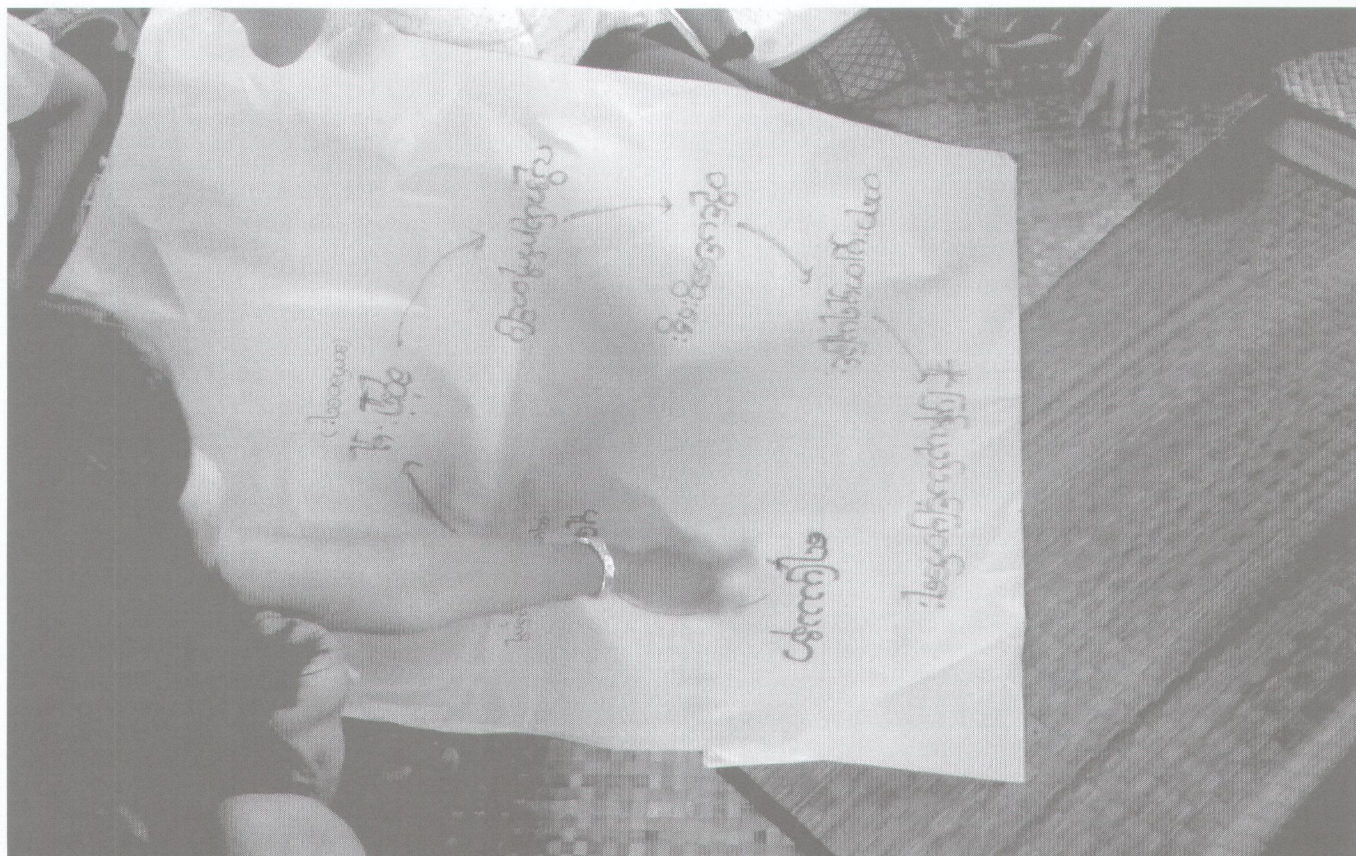
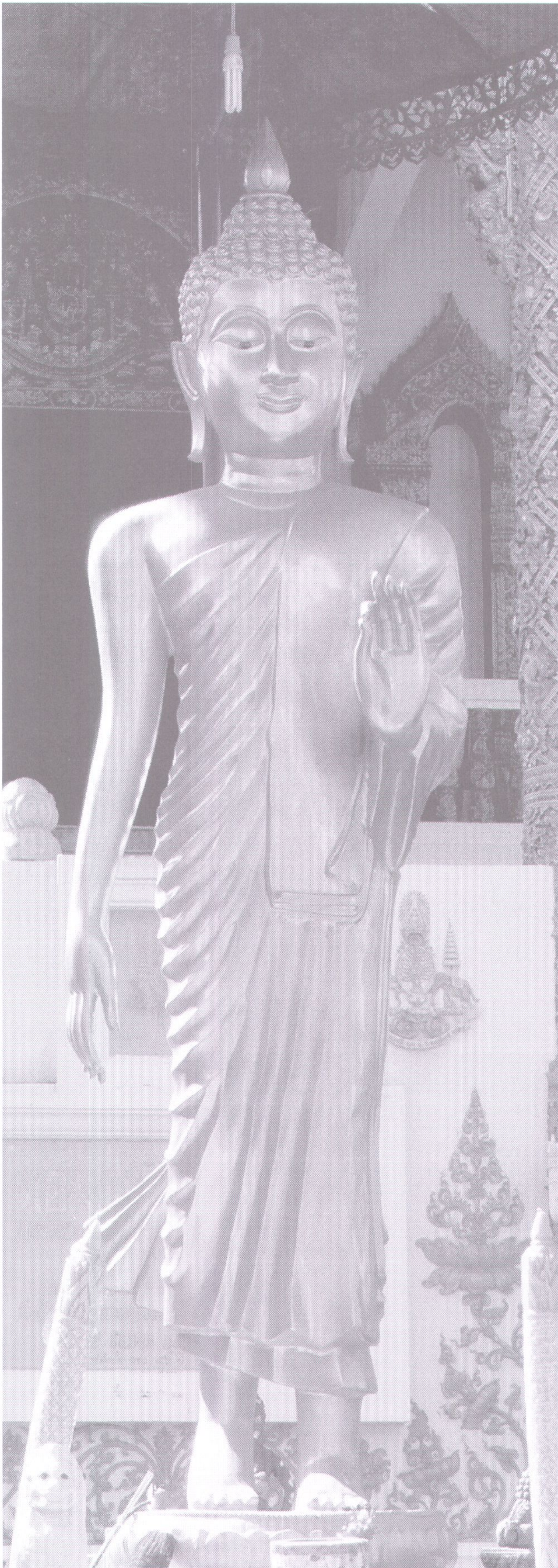


Foto: Shelley Anderson

Foto: Shelley Anderson


Boeddha in Chiang Mai, Noord-Thailand

De jonge vrouwen komen uit meer dan elf van Birma's vele etnische groepen. Het zijn Mon, Arakhan, Karen, Lahu, Palaung, Pa-0, Shan, Karenni, en Kachin. Het zijn zowel boeddhisten als christenen. De jongste deelneemster was 18, de oudste 29 – de meesten waren tussen 20 en 22 jaar. De training werd vertaald in het Birmees, de tweede taal voor de meeste deelneemsters, door een jonge Birmese vrouw.

De ethische en religieuze diversiteit van de groep is belangrijk. De militaire dictatuur gebruikt zowel de ethnische identiteit als de religie om het land te verdelen en de democratische beweging voor verandering te ondermijnen. In 1994 bijvoorbeeld, stimuleerde de dictatuur een splintergroepering om zich los te maken van de voornamelijk christelijke Karen rebellengroep. De splintergroepering vormde zichzelf om tot het Democratische Karen Boeddhistisch Leger dat verderging met het tegenwerken van de Karen rebellen.

Het was bemoedigend te zien hoe de jonge vrouwen hun gemeenschap bouwden door plezier te beleven aan elkaars gezelschap en het leren over Birma's verschillende culturen.

## De bel uitnodigen

Ik begon iedere ochtendsessie met het uitnodigen van de bel voor een geleide meditatie. De meesten van de jonge activisten hadden geen spirituele ervaring. Hoewel de democratische opstand van 2007 in Birma de 'Saffraan Revolutie' genoemd werd, omdat hij werd geleid door boeddhistische monniken in saffraan-kleurige gewaden, wordt religie over het algemeen beschouwd als iets voor oudere mensen. De bel werd verschillende keren per dag uitgenodigd te klinken om de deelneemsters te helpen terug te keren naar hun adem. Na het lezen van de Vijf Contemplaties, die in het Birmees waren vertaald, werd de lunch in stilte genuttigd. Later in de week beoefenden we samen loopmeditatie. Tijdens de evaluatie in het midden van de training, werd door verschillende deelneemsters opgemerkt hoeveel kalmer zij zich voelden, en dat ze voor het eerst de waarde konden zien van een meditatiebeoefening voor activisten.

Een Shan deelneemster vertelde dat ze een gelukslot had getrokken uit de dharmaleer over vergankelijkheid – het weten dat emoties komen en weer gaan hielp haar door perioden van wanhoop en frustratie. Iemand anders zei dat ze de meditatie zo waardeerde, als een spiegel waarin ze naar haarzelf kon kijken, naar haar fouten, en kon groeien.

## Diep luisteren

Communicatieve vaardigheden zoals diep luisteren en meditatie werden aan de groep geïntroduceerd, samen met

Kijk voor meer informatie over Birma op http://www.youtube.com/watch?v=flFA8wLl6PQ&feature=youtu.be
Of lees de recensie over de video: http://www.irrawaddy.org/article.php?art_id=22403&page=1

concepten als verzoening en heling; herstellende gerechtigheid; persoonlijke en structurele bronnen van conflict; zichtbaar en onzichtbaar geweld en het reageren op conflicten met geweldloze actie. Er werden twee 'case studies', of gevalsanalyses, van succesvolle op spiritualiteit gebaseerde geweldloze bewegingen gepresenteerd, één boeddhistische (de dhamayatra-vredesbeweging van Cambodia, geleid door de eerbiedwaardige Maha Ghosananda) en één christelijke (de Amerikaanse Burgerrechten Beweging, geleid door dominee Martin Luther King jr.). Een deelneemster zei: 'Ik leerde het belang van godsdienst – ik wist niet dat godsdienst kon helpen bij vredesopbouw.'

Naast de instrumenten voor het oplossen van conflicten, zoals conflict-mapping en behoeften- en angstanalyses, waren er dagelijkse yoga-sessies en een Thaise massagecursus. Het belang van het cultiveren van vrede en stabiliteit in jezelf werd gedurende de hele training benadrukt als manier om ons eigen lijden te helen, onze emoties zoals haat en woede te transformeren, en als een middel om wijze besluiten te nemen.

Het lijden van de mensen in Birma zit diep. Maar uit dat lijden is een net zo diep verlangen ontstaan om een vredig en democratisch land op te bouwen. Leiders als Aung San Suu Kyi vinden in het geëngageerd boeddhisme een manier om aan het geweld het hoofd te bieden zonder zelf gewelddadig te worden. Dit is een geschenk, niet alleen voor Birma, maar voor de hele wereld.

Shelley Anderson,
*Ware Grote Harmonie*

Shelley is sinds 1993 betrokken bij de solidariteitsbeweging voor een democratisch Birma.



Foto: Shelley Anderson

Deelneemsters aan de geweldloze training.
[*Sommige gezichten zijn onscherp gemaakt om veiligheidsredenen.*]



# Zorgen voor jezelf

## oefeningen voor op school en thuis



In juni 2011 kwam er een nieuw boek uit van Thây, het gaat over het kinderprogramma waar jij misschien al eens kennis mee hebt gemaakt.
Het boek is nu nog alleen in het Engels te krijgen en we hopen dat er binnenkort een uitgever is die een Nederlandse vertaling wil drukken.
Hieronder staan een paar handige tips die aan dat boek zijn ontleend en die je kunt gebruiken als je even tot jezelf wilt komen.

Vraag of je naar het toilet mag – zelfs al moet je niet nodig – en doe loopmeditatie onderweg. Terwijl je loopt volg je je ademhaling en meet je hoeveel stappen passen in jouw inademing en hoeveel in je uitademing. Of je voelt met al je aandacht hoe het is als je voeten de grond raken, opgetild worden voor de volgende stap, en weer de grond raken. Op het toilet aangekomen kun tien keer aandachtig je adem volgen, loop je rustig terug naar de klas en je zult zien dat je rustiger bent in je hoofd.

Ben je boos op iemand? Zeg dan niets en let alleen op je ademhaling. Je merkt dan dat je ademhaling sneller gaat dan anders en ook dat je hart in je keel bonst. Realiseer je dat je boos bent en dat er allemaal kwaaie gedachten in je hoofd rondgaan.

Als het kan, ga dan loopmeditatie doen. Je kunt gerust aandachtig stampen, als je maar wéét dat je stampt. Als je geconcentreerd bezig bent met hoe dat stampen voelt en wat er in je gedachten omgaat, zul je merken dat het langzaamaan minder wordt.

Ga pas praten met de ander als je hart, lichaam en gedachten weer kalm zijn en laat je niet verleiden door eventuele boze of nare woorden van de ander. Wordt het je weer te veel? ga dan weer terug naar de stampmeditatie.

# Het verhaal van de toverdrank

'Er waren eens een oud omaatje en een oud opaatje die al ontzettend lang met elkaar getrouwd waren. Ze hielden veel van elkaar en waren blij dat ze samen waren. Er was maar één probleempje, elke dag gebeurde het wel een keer dat ze ruzie kregen met elkaar. Meestal ging het maar om iets onbenulligs en toch konden ze daar allebei flink over tekeer gaan. Zo was het al jaren gegaan, ondanks de liefde die ze voor elkaar voelden.

Op een dag brak er weer een akelige ruzie tussen het oude echtpaar uit. Het omaatje schreeuwde en krijste, het opaatje schold en sloeg met de deuren en ze voelden zich allebei woedend en ellendig.

Het oude vrouwtje kon er niet meer tegen en holde het huis uit om nooit meer terug te keren. Ze ging naar haar zuster die een paar jaar jonger was en in een dorp woonde op twee uur lopen van haar eigen huis. Hijgend kwam ze daar aan en vertelde haar zuster dat ze het niet langer meer kon verdragen om elke dag ruzie met haar man te hebben.

Haar zus luisterde aandachtig naar het verhaal en toen de oude vrouw haar hart gelucht had, stelde ze voor om de wijze oude vrouw die in het woud leeft, om raad te gaan vragen.

De volgende ochtend vertrokken de oude vrouw en haar zuster. Het was een behoorlijk eind naar de hut van de wijze in het woud en tegen het middaguur kwamen ze daar eindelijk aan. Het leek alsof de wijze vrouw wist dat ze kwamen, want ze zat al op de uitkijk. De twee zussen werden uitgenodigd om thee te drinken en te vertellen waarvoor ze gekomen waren.

Toen het hele verhaal over het fijne huwelijk en de dagelijkse ruzies uitvoerig uit de doeken gedaan was, stond de wijze vrouw op en liep naar de keuken. Ze nam een fles uit de kast en zette die voor de zusters op de tafel. "Als je wilt kun je deze toverdrank meenemen, hiermee kun je voorgoed van het geruzie af komen. Je moet dan wel exact de instructies opvolgen die ik je zal geven, anders werkt het niet."

De oude vrouw wilde niets liever dan van de ruzie af komen en accepteerde het aanbod van de wijze graag. "Dit is wat je moet doen", zei de wijze: "zodra je voelt dat je boos wordt, haal je de fles met toverdrank te voorschijn. Je neemt een flinke slok en begint daarop te kauwen of je leven ervan afhangt. Je slikt de drank niet door voor de woede over is. En denk erom, als je deze instructies niet volledig en juist uitvoert, heeft de drank geen werking."
"Een makkie", dacht de oude vrouw en ze bedankte de wijze voor haar raad en voor de drank. Bij het huis van haar zus aangekomen, bedankte zij ook haar voor de hulp en ondersteuning en ging onmiddellijk op weg naar haar man.
Bij het huis aangekomen, herhaalde ze voor zichzelf nog een keer de instructies en opende toen de deur. Haar man zat met zijn hoofd in zijn handen aan tafel en schrok een beetje toen hij zijn vrouw in de deuropening zag staan. "Waar was je nou", zei hij, half huilend. "Ik heb je zo gemist." Zijn gezicht werd een beetje rood en zijn stem werd luider: "Ben je nou helemaal gek geworden om me zo aan mijn lot over te laten", riep hij haar toe. De vrouw voelde haar boosheid opkomen en deed haar mond al open om terug te kijven, toen ze zich de toverdrank herinnerde die ze in haar tas had. Ze deed de fles open en nam een grote slok van de drank. Terwijl haar man tekeerging en haar van alles wat mooi en lelijk was naar het hoofd slingerde, kauwde de vrouw uit alle macht op de drank in haar mond. Het was moeilijker dan ze dacht om op de drank te blijven kauwen en de slok niet door te slikken en het vergde al haar concentratie. Na een poosje merkte ze dat haar man was gestopt met schreeuwen en was gaan zitten. Ze slikte de drank door en stelde voor om thee te drinken. De ruzie was voorbij.

De volgende dag was het al voor de middag raak toen ze bijna struikelde over de laarzen van haar man die midden in de kamer rondslingerden. Ze voelde een golf van boosheid in zich oplaaien, rende naar de keuken en nam een slok van de drank. Ze kauwde en kauwde, net zo lang tot er geen kwaadheid meer in haar te bespeuren was en slikte de drank door. Daarna vroeg ze haar man vriendelijk of hij zijn laarzen in het vervolg in de gang wilde zetten, omdat ze er anders over zou kunnen vallen.

Haar man had haar al die tijd met grote ogen aangestaard en was te verbaasd om nee te zeggen.
De daarop volgende dagen lukte het de vrouw steeds om op tijd een slokje van de drank te nemen en zo ruzies te voorkomen.

Haar man was nieuwsgierig hoe ze het deed en vroeg haar het geheim met hem te delen. Vanaf dat moment nam ook hij een slok van de toverdrank als hij boosheid in zichzelf herkende en ook hij slaagde er in om de instructies op te volgen. Voor de fles leeg was, waren de ruzies in huis voorgoed opgelost en konden de beide oude mensen voor hun boosheid zorgen zonder elkaar pijn te doen met lelijke woorden en lawaai.

Wat denk je, is dat ook iets voor jou?

# De arm van Avalokiteshvara

*In Nederland is de groep mensen die de veertien aandachtsoefeningen hebben aangenomen als richtsnoer voor hun leven, groeiende. Samen vormen zij de Nederlandse 'afdeling' van de internationale gemeenschap die onze leraar Thich Nhat Hanh in de zestiger jaren van de vorige eeuw heeft opgericht. Ordeleden ontplooien met elkaar en individueel activiteiten die gericht zijn op Sanghabouwen.*

Jaarlijks treffen de Ordeleden elkaar drie keer. Eén keer om te vergaderen over lopende zaken en twee keer om samen te beoefenen tijdens een weekend op de Veluwe. Tijdens het september weekend van 2011 filosofeerden we over de betekenis van het Orde lidmaatschap. **Marjolijn van Leeuwen** laat haar licht daar in een interview over schijnen:



"De gemeenschap binnen Thây's traditie bestaat uit een kern en een uitgebreide groep mensen. De kern, zou je kunnen zeggen, zijn de mensen die formeel toetreden tot de Orde, de uitgebreidere groep (*extended community* in het Engels) zijn de mensen die actief zijn in de lokale sangha's, zonder dat ze formeel de veertien aandachtsoefeningen aannemen. Wat niet wil zeggen dat deze mensen de door Thây geschreven oefeningen niet bestuderen, integendeel, veel Sangha's besteden er regelmatig aandacht aan. Het belangrijkste voor zowel de extended als de formele Orde is het Sanghabouwen, dat centraal staat in de traditie van Thây.

Hoewel mijn aspiratie vaak meer bij de *extended community* ligt dan bij de formele Orde, denk ik dat het goed is dat de Orde er is, als spin in het web van de landelijke sangha. Het is met name voor nieuwe vrienden vaak fijn om te weten wie ze kunnen aanspreken, bijvoorbeeld bij retraites waar Ordeleden herkenbaar zijn aan de bruine jasjes. Ook is het een officieel kanaal voor het doorgeven van de traditie en vormen Ordeleden de verbinding tussen leken en kloosterlingen.

Waar het voor mij eigenlijk om draait is, dat je als je expliciet een verplichting, een *commitment*, aangaat – en dan bedoel ik *elke* expliciete verplichting, niet uitsluitend het lidmaatschap van de Orde van Interzijn – je in jezelf iets anders aanboort, dan zolang je je impliciet committeert. Hoe meer verplichting, hoe compacter de energie. Als je vrijwillig iets doet, zonder je er op vast te willen leggen, dan stop je als het te moeilijk wordt en daarmee onderbreek je een mogelijke innerlijke ontwikkeling. Toen ik ooit het idee voor een 'Vier-maanden-Sangha'* lanceerde, waarbij deelnemers o.a. afspreken vier weekenden in een kwartaal (tijdens Oaseweekenden) met elkaar door te brengen, ontmoette dat aanvankelijk weinig enthousiasme. Men kreeg het er benauwd van. Inmiddels hebben we er een paar jaar ervaring mee opgedaan en nu zijn deelnemers er blij mee, het *commitment* blijkt geen rem te zijn maar juist energie te geven, de onderlinge steun is sterker geworden en meerdere deelnemers zijn ervaren dragers van de Oase geworden."

*Wat is er nodig om toe te kunnen treden tot de O.I.?*

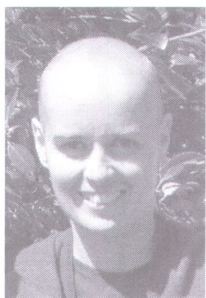
"Voor mij is de ideale route naar Ordelidmaatschap dat je eerst de ups and downs van een lokale sangha en het organiseren van retraites en activiteiten ervaart. Verdere verdieping kan plaatsvinden via bijvoorbeeld de cursussen van Jan Boswijk (dharmaleraar) en/of in het Europees Instituut voor Toegepast Boeddhisme, of door deelname aan Oaseweekenden, de vier maanden sangha of Nederlandstalige retraites. Je kunt je eigen beoefening ook uitbreiden in de zin dat je vorm geeft aan 'de arm van Avalokiteshvara', want zo symboliseer ik wat de Orde is."

*Wat is de toegevoegde waarde van de Orde van Interzijn?*

"Een van de mooie dingen vind ik dat aspirant-leden een begeleidingstraject krijgen waarin zij zowel hun beoefening verder ontwikkelen als bepaalde vormen en rituelen beter onder de knie krijgen. Ik ben daar erg enthousiast over. Zoiets heeft de 'eerste generatie' Orde-leden nooit gehad. De nieuwe generatie brengt frisse energie mee en de 'eerste generatie' geeft hun ervaring door. Op deze manier wordt de Orde een plek waar de beoefening als zodanig bewaakt wordt.

De Orde is nodig voor de stabiliteit, de vreugde en het bijeenhouden van de landelijke Sangha. In moeilijke tijden kan zij als boei fungeren en zo houvast bieden. De bijdrage van individuele leden kan heel divers zijn; de één organiseert doorlopend van alles en een ander kan de Sangha dragen, puur door zijn of haar aanwezigheid. In die zin zijn er voor mij geen voorschriften."

* De Vier-maanden-Sangha wordt gevormd door een groep mensen die gezamenlijk een boek of soetra bestudeert en zich vastlegt op deelname aan vier opeenvolgende Oase-weekenden. In die weekenden bespreken zij gezamenlijk welke oefeningen zij de komende maand doen en maken ze afspraken over onderlinge steun lopende de maand. In de weekenden delen zij ervaringen met de beoefening en inzichten die daaruit ontstaan.



# Lichaam en geest komen tot rust

Als ik dit schrijf, is het herfst in New Hamlet. De bladeren kleuren rood en geel en sommige bomen zijn al aardig kaal. 's Morgens is het behoorlijk koud, maar 's middags is de zon nog heerlijk warm. De meeste gasten zijn na de zomerretraite, gezondheidsretraite en jeugdretraite weer naar huis vertrokken. Het is hier rustig. Wij volgen ons 'gewone' schema met zit-, loop-, werk-, eet-, enz...-meditatie. Een tijd om energie op te doen, te studeren en te genieten van elkaars aanwezigheid.

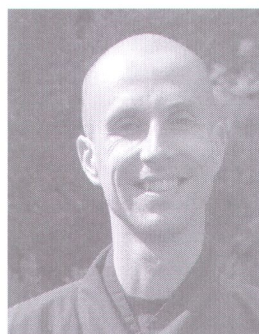
Elke ochtend doe ik met een andere zuster bamboestok-oefeningen op de nieuwe parkeerplaats aan de overkant van de weg, met uitzicht over de velden. Als we beginnen, is het nog bijna helemaal donker, maar als de zestien oefeningen klaar zijn, is de zon bijna op. Na elke oefening is er een korte rustpauze en ik kijk dan naar het landschap. Dat ziet er steeds anders uit: de lucht heeft steeds een andere kleur en het landschap een andere sfeer. Na de oefeningen wandelen mijn Vietnamese zuster en ik naar de walnotenboom en zoeken in de schemering vers gevallen walnoten. Als we een jaszak vol hebben, zoeken we een goed plekje om de noten te openen en op te peuzelen.

Dit begin van de dag met de natuur, het wakker bewegen van mijn lichaam en het in stilte samen genieten met mijn zuster is een heerlijke en stevige start. Wat fijn is het om hier te mogen wonen en dit elke dag mee te maken.

Natuurlijk brengt het leven hier ook dingen met zich mee die minder leuk zijn. Zoals bijeenkomsten waar voornamelijk Vietnamees wordt gesproken en waar veel niet vertaald wordt. Natuurlijk wordt het belangrijkste wel vertaald, maar iets in mij wil precies weten wat er gebeurt en voelt zich anders snel een buitenstaander. Alles weten en begrijpen kan niet altijd. En dan heb ik nog heel wat te oefenen in de 'kunst van het loslaten'.

Vorige week kwam ik met nog een paar zusters tegen het donker thuis van zo'n Vietnamees-sprekende bijeenkomst (het bedenken en instuderen van een dans voor Thâys verjaardag). Ik was erg moe na een lange dag en had hoofdpijn van de bijeenkomst. Ik had zin meteen mijn bed in te duiken, maar bedacht me toen. Ik vroeg mijn lieve zuster die gek is op wandelen of ze nog een rondje wou lopen. Ze zei meteen ja. Dus liepen we in het bijna-donker tussen de velden door. Ik rende een stuk voor haar uit en dan weer terug. De energie in mijn lichaam ging weer stromen en mijn hoofdpijn werd minder. Daarna liepen we hand in hand langzaam verder, af en toe stilstaand om naar de laatste kleuren aan de hemel te kijken, naar de maan of naar een overvliegende uil. Mijn lichaam en geest kwamen tot rust. Aan het eind van de wandeling voelde ik me rustig en vredig en de hoofdpijn was gezakt. Alleen gezonde vermoeidheid bleef over. De natuur, stilte, lichaamsbeweging en de aanwezigheid van mijn zusters waren de juiste ingrediënten voor mij. Een goede tijd om nu wel mijn warme bed in te duiken.

Zr. Sang Nghiem



# Ik houd van de vier seizoenen!

Een koude wind snijdt ons vanuit het oosten langs de wangen. Het lijkt mij de eerste echt gure herfstdag. De bomen zijn kaal en ogen eenzaam en verlaten. Ze hebben zich in zichzelf teruggetrokken. Wij ook. We gaan voor drie maanden onze jaarlijkse winterretraite in, om ons meer aan onze beoefening, studie en samenzijn te wijden.

We hebben net weer onze kamergenoten als lottoballen door elkaar gehusseld. Elke acht maanden hebben we dus een nieuwe kamergenoot. Het is niet altijd zo eenvoudig iemand te vinden die ook van frisse lucht houdt en geen koukleum is. Het is ook heel gezellig samen. Voor vijven zijn we reeds uit de veren en genieten samen een kopje dampende thee, voordat we in alle rust en stilte naar de meditatiezaal lopen.

Ik houd van de vier seizoenen! De knusse wintermaanden met extra lange avonden en feestelijkheden bedekken langzaam de kleurrijke, milde herfst. Deze herfst genoot ik een vol en afwisselend programma. De WakeUpretraite in de Maanhoeve, Dagen van Aandacht in Den Haag, Haarlem en Sittard, het Sangha-Opbouwweekend, een weekendretraite in Zweden, een programma in Göttingen en dan tussendoor nog het eigen EIAB-programma.

Deze winter geef ik persoonlijk ook maar twee cursussen. Het geeft me veel ruimte om echt naar binnen te keren. Deze drie maanden heb ik echt leren koesteren, omdat ik weet dat we ons in de lente weer naar buiten richten. Zo volgen we de natuurlijke seizoenen.

Wat ik leuk vind aan het leven in het EIAB is dat we vollop ruimte hebben om met heel verschillende cursussen te experimenteren. Thema's die zowel aansluiten op de behoeften van de deelnemer als ook het hart des cursusleiders ontvlammen vermogen.

Moge eenieder deze winter ook als een tijd van verstilling en bezinning aanwenden. Fijne kerst en jaarwisseling en vergeet niet eens een stapje aan de andere kant van de grens in Waldbröl te zetten!

Br. Phap Xa

## Nalatenschap Marije Mol

De Stichting Leven in Aandacht heeft in dankbaarheid een erfdeel ontvangen uit de nalatenschap van Marije Mol. Marije heeft de Stichting Leven in Aandacht ( LIA) in haar testament aangewezen als een van de begunstigden. Zij mediteerde in de traditie van Thich Nhat Hanh, waar ze veel vreugde aan ontleende. Ze was recent nog deelneemster aan een retraite in het EIAB. Het LIA besteedt het geld conform haar doelstelling nl. het verspreiden en faciliteren van de meditatietraditie van Thich Nhat Hanh. In Nederland gebeurt dit door het ondersteunen van Sangha-opbouw, het organiseren van retraites, dagen van Aandacht en nu het komende jaar weer met een grote lezing. Daarnaast geeft het LIA *De Klankschaal* uit en onderhoudt een website. Het boeddhistisch instituut EIAB in Duitsland wordt door LIA gesteund, o.a. door de Nederlandse retraite en met giften. Van deze nalatenschap is een gedeelte naar het EIAB gegaan en een gedeelte gereserveerd voor Plum Village activiteiten. Het LIA is een stichting die erkend is door het ANBI (Algemeen Nut Beogende Instelling), hetgeen wil zeggen dat er voor de successierechten een verlaagd tarief geldt (zie www.anbi.nl). Hierdoor komt een groot deel van een erfenis terecht bij de ontvanger. Iedereen die dat wil kan in zijn of haar testament het LIA benoemen als begunstigde in de wetenschap en het vertrouwen dat het geld besteed wordt zoals bedoeld in deze traditie.

## LIA en bankzaken

Het LIA bankierde jarenlang bij de Postbank, algemeen gezien als een neutrale bank die niet op winst uitwas. Daarnaast bankiert het LIA voor haar spaargelden bij de ASN bank. Nu zijn de Postbankactiviteiten overgenomen door ING. De vraag doet zich voor of ING wel een passende bank is voor LIA. De vraag is zelfs heel actueel als je het nieuws volgt over de financiële crisis en de wijze waarop de banken daarmee omgaan en in het recente verleden hebben gehandeld.

De ING bank is voor LIA een bank voor de lopende geldzaken. Alle machtigingen, donaties en andere lopende geldzaken gaan via ING. Dat is nogal wat als je bedenkt dat er momenteel 750 vaste donateurs zijn, aan een retraite 400 mensen deelnemen en een lezing wel tot 2000 mensen kan gaan. Het ING rekeningnummer is het nummer dat bij alle relaties bekend is, in publicaties staat en op het briefpapier. Het is niet eenvoudig om dit om te zetten, ook al helpen de banken tegenwoordig wel met een z.g. overstapservice. Op de ING rekening staat zelden of nooit een groot bedrag. Alle bedragen die niet meteen voor betalingen nodig zijn worden nl. doorgestort naar de spaarrekening bij de ASN bank.

LIA wil zich in 2012 concentreren op het organiseren van de retraite met Thây in het EIAB en de lezing in Den Haag. Het overstappen voor de lopende bankzaken naar een maatschappelijk verantwoorde bank is daarmee in 2012 niet aan de orde. We volgen de ontwikkelingen op dit gebied en zullen opnieuw een standpunt innemen voor 2013.



# Retraites en cursussen

## Dag van aandacht voor gezinnen

### met programma voor kinderen vanaf 6 jaar

Tijdens en na grote retraites en dagen van aandacht is door verscheidene mensen de wens te kennen gegeven om dagen van aandacht te organiseren voor gezinnen met kinderen. Wij (twee leden van de Orde van Interzijn) zijn van plan om op 8 september 2012 zo'n dag te organiseren in het Vriendenhuis in Tricht en zijn benieuwd hoeveel mensen in het Nederlands taalgebied belangstelling hebben om deel te nemen. Laat het ons weten met een e-mail aan tin.spruytenburg@gmail.com

Wim Schuurmans en Tineke Spruytenburg

## Centrum Boswijk

### Het pad van liefde en begrip: drie weekends BasisBoeddhisme

In deze serie van drie weekends wordt boeddhistisch basisonderricht doorgegeven, en op een zo praktisch mogelijke manier uitgelegd. De weekends – die alleen als serie gevolgd kunnnen worden – zullen de vorm hebben van korte retraites in de stijl van Thich Nhat Hanh, met aandacht voor onderwerpen als omgaan met woede, verdriet, eenzaamheid en geïsoleerdheid, maar ook aan het beleven van plezier, vreugde en vrijheid.

De weekends zijn geschikt en bedoeld voor zowel beginners als voor gevorderden en worden geleid door Dharmacharya Jan Boswijk.

De volgende weekenden zijn gepland op:
20-22 januari; 2-4 maart; 30-31 maart & 1 april 2012
Elk weekend start op de eerste dag telkens om 20.00 uur en eindigt op de laatste dag om 16.00 uur.

### Cadzandretraite in februari!

In 2012 vindt de Cadzandretraite niet plaats in de laatste week van augustus, zoals de traditie was. Vanwege de grote retraite met Thich Nhat Hanh in augustus 2012 in het EIAB is de Cadzandretraite nu gepland van 21 t/m 25 februari 2012. Hij zal worden geleid door Jan Boswijk en Cuong Lu.

www.centrumboswijk.nl

# Waldbröl, 2 oktober 2011

Het leven van twee Boeddha's to be, die geheel onverwachts werden getrakteerd op twee onvergetelijke cursusweken in het EIAB. Evert die afgelopen april zijn vijftigste continuation day vierde, had besloten om deze mijlpaal stevig te funderen door de wens werkelijkheid te laten worden en drie maanden naar het EIAB te gaan. Een tijd van bezinning, stilstaan, aandachtig zijn en een tijdje leven met de monastics. Ik, Judith, kreeg nu ineens ook zeeën van tijd en besloot deze periode te gebruiken voor mijn eigen stilteretraite in Zuid Frankrijk.

Om het afscheid goed te laten beginnen leek het ons fijn om samen deel te nemen aan de cursus: Boeddhistic lessons about love, welke gegeven werd door Zr. Annabel. Na deze week zouden onze wegen zich scheiden.

Er waren tien deelnemers uit Finland, Zwitserland, Duitsland en wij tweetjes, vertegenwoordigers van de Nederlandse Sangha. Het werd een boeiende, intieme, inspirerende week vol liefde en alles wat daardoor mee naar boven komt, als er in die spiegel wordt gekeken.

De Metta Sutta (Verhandeling over liefde) was de rode draad door de meditaties heen. Nog niet eerder heb ik zo krachtig de kern, de essentie gevoeld van de beoefening. Een week zo intens bezig zijn met een specifiek thema heeft een enorme verdieping voor mij teweeggebracht. Ik kan het niet goed onder woorden brengen, maar als ik dan toch een poging waag, zou ik zeggen dat ik het meer begrijp. Niet met mijn hoofd maar met mijn hart.

Een korte tekst van Rilke: "Als je te veel begrijpt, gaat de eeuwigheid aan je voorbij." Ik voel dat mijn ervaring hieraan raakt, wat dat dan ook wezen mag!

En het allermooiste was, we kregen een tweede week cadeau. In het aanbod van het EIAB lazen we dat er een week was voor koppels. Jawel. Met het thema de liefde! Dat wilden we wel, we hadden de smaak van de stilte en de liefde te pakken. Wat bleek: geen deelnemers. Zr. Ingrid had de cursus nog niet geannuleerd omdat er altijd wel een kans was dat er gedurende die laatste dagen een aanmelding kwam. Gelukkig, die kwam van ons.

Met ons drietjes hebben we een week gehad die de slagroom op ons eerder verorberde toetje was. Een persoonlijke week vol intimiteit van delen, meditaties, bewateren, lachen en huilen. Een week die onze relatie een geweldige verdieping heeft gegeven, dwars door alle beelden/ideeën heen die ik (en ook Evert) had van en over het hebben van een relatie. Ik voel me dankbaar en prijs me gelukkig dat dit op mijn, ons pad is gekomen.

Toen kwam het afscheid, nadat ik er nog een paar dagen bij gesnoept had. In de wetenschap dat we verbonden zijn, scheidden onze fysieke wegen. Evert in het klooster, ik op avontuur in Frankrijk. Deze tweeënhalve week in het EIAB heeft mijn beoefening wortel laten schieten en me verrijkt met een dieper weten dat dit echt de weg is die ik wil bewandelen.

En het mooie is, de weg ontvouwt zich als vanzelf. Volgende week rijd ik naar Plum Village, iets drijft me daar ondoorgrondelijk naartoe.

Judith Koning



# Actueel in het EIAB

## Goed oud, goed nieuw

Het EIAB geniet van de mooie frisse herfstdagen en maakt zich op voor het nieuwe jaar 2012! Het programma voor volgend jaar is klaar en staat al volledig op de Duitstalige website. Momenteel worden de cursussen in het Nederlands vertaald en op onze website gezet. Kijk dus maar wat we volgend jaar in petto hebben op http://eiab.eu.

27 december vindt onze nieuwjaarsretraite plaats. Deze wordt altijd goed bezocht, dus wacht niet te lang met inschrijven! We zijn dankbaar voor alle donaties die we van de Nederlandstalige Sangha hebben mogen ontvangen voor de volgende renovatiefase! We hopen binnenkort genoeg geld te hebben ingezameld om verder te kunnen gaan.

Vanaf 1 maart 2012 begint de inschrijving voor de retraites met Thây in het EIAB. We hopen dat je in ons rijke programma-aanbod een passende cursus vinden kunt! Dus hopelijk tot binnenkort.

Heel hartelijke groeten van alle broeders en zusters in het EIAB!

http://eiab.eu




## Ondersteuning voor lokale Sangha's

Meer informatie over alle genoemde Sangha's vind je op www.aandacht.net.

- Onder 'Sangha's en centra' vind je alle gegevens van de verschillende Sangha's.
- Onder 'Beoefening' vind je voorbeelden en ondersteuning voor het opbouwen van je Sangha.

Voor andere vragen kun je contact opnemen met de Sangha-Opbouwwerkgroep (sangha@aandacht.net of 0418-652 952.)

# Colofon

**Redactie**
Gré Hellingman, Pieter Loogman, Gilbert Van Poppel, Françoise Pottier, Ellen Scholten en Gerda Vloedgraven. Met dank aan: Peer van den Hoven (correcties), sangha Leiden (verzending).

**Redactieadres**
Jupiterhof 11
3738 XE Maartensdijk, Nederland
E-mail: redactie@aandacht.net

**Adres administratie**
Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen, Nederland
klankschaal@aandacht.net

**Verantwoording foto's en illustraties**
Logo Klankschaal: Gré Hellingman & Didi Overman
Foto's omslag voor: Gré Hellingman
Foto's omslag achter: Anke Kooke
Foto's binnen: Françoise Pottier
(tenzij anders vermeld)
Tekeningen: Anneke Brinkerink


**Sluitingsdata kopij en verschijningsdata** (onder voorbehoud) en thema's volgende nummers

- *Klankschaal* nr 38: **1 maart 2012**, verschijning: half april 2012.
  Thema: oefenen met kinderen / oefenen als familie
- *Klankschaal* nr 39: **31 juli 2012**, verschijning: begin september 2012.
  Thema: nog onbekend
- *Klankschaal* nr 40: **31 oktober 2012**, verschijning: eind december 2012.
  Thema: nog onbekend

**Aanleveren van kopij, foto's en illustraties**
Bijdragen per e-mail in een Word-bestand, **zonder opmaak**. We zijn ook blij met handgeschreven teksten. Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten. Foto's en illustraties liefst digitaal aanleveren (JPEG- of TIFF-formaat) per e-mail. Maar we zijn ook blij met gedrukte foto's of tekeningen op papier. Uitgebreidere aanwijzingen voor aanlevering van kopij, foto's en illustraties zijn via de redactie te verkrijgen.

**Donaties en *De Klankschaal***
*De Klankschaal* verschijnt driemaal per jaar. Bij storting van ten minste 20 euro word je donateur van de stichting; je steunt de activiteiten van de Sangha's in Nederland en Vlaanderen en ontvangt *De Klankschaal* gratis. Minder draagkrachtigen kunnen de bijdrage zelf aanpassen aan hun financiële mogelijkheden.
Bijdragen kun je overmaken op bankrekening 6839039, t.n.v. Stichting Leven in Aandacht te Steenderen (vanuit het buitenland: IBAN: NL 52 INGB0006839039; BIC: INGBNL2A). Voor meer informatie over de Stichting Leven in Aandacht, Sanghagroepen, donaties, steun aan projecten en andere zaken, zie www.aandacht.net.

## Landelijke Sangha's
Hulpverlenerssangha
Vredessangha

## Wake Up Sangha's
W 1 Amsterdam
W 2 Eindhoven
W 3 Leuven (België)
W 4 Nijmegen
W 5 Rotterdam
W 6 Utrecht

## België
B 1 Antwerpen
B 2 Brakel
B 3 Brugge
B 4 Gent
B 5 Grimbergen
B 6 Leuven
B 7 Lokeren
B 8 Oostende
B 9 Scheldewindeke
B10 Schulen
B11 Turnhout

## Nederland

**Drenthe**
D1 Eerste Exloërveen
D2 Geesbrug
D3 Meppel
D4 Wapserveen

**Flevoland**
FL1 Almere

**Friesland**
F1 Leeuwarden
F2 Makkum

**Gelderland**
GL1 Brummen
GL2 Hurwenen
GL3 Niel
GL4 Nijmegen
GL5 Wageningen e.o.
GL6 Zutphen

**Groningen**
G1 Groningen

**Limburg**
L1 Hulsberg
L2 Sittard

**Noord Brabant**
NB1 Eindhoven (2)
NB2 Heesch
NB3 Tilburg

**Noord Holland**
NH1 Alkmaar e.o.
NH2 Amsterdam
NH3 Ankeveen
NH4 Haarlem
NH5 Hilversum
NH6 Hoorn
NH7 Schagen

**Overijssel**
O1 Enschede
O2 Holten

**Utrecht**
U1 Amersfoort
U2 Bilthoven
U3 IJsselstein
U4 Utrecht (4)

**Zeeland**
Z1 Heikant
Z2 Zierikzee

**Zuid Holland**
ZH1 Bergambacht
ZH2 Den Haag
ZH3 Gorinchem (2)
ZH4 Leiden
ZH5 Rotterdam
ZH6 Schiedam

*Indien onbestelbaar*
*gaarne retourneren naar:*
Stichting Leven in Aandacht
p/a Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen,
Nederland / Pays-Bas



**TNT Post**
Port betaald
Port Payé
Pays-Bas

*Wil je de Klankschaal thuis ontvangen?* *zie pagina 31!*

**Stichting Leven in Aandacht**
p/a Dorpsstraat 25, 7221 BN Steenderen

Maira de Croon

Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen